

UNIwersytet Łódzki

Krzysztof Jagusiak

**Zboża, rośliny strączkowe i warzywa
w źródłach medycznych antyku
i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)**

**Praca napisana na seminarium
doktoranckim z dziejów Bizancjum
pod kierunkiem prof. nadzw. dr hab.
Macieja Kokoszko**

Łódź 2015

Spis treści:

	Str.
Wstęp	3
Rozdział I – Pszenice	26
I.1. Krótka historia pszenic	27
I.2. Pszenica zwyczajna – ocena dietetyczna	42
I.3. Pszenica zwyczajna – dane kulinarne	98
I.4. Rola pszenicy zwyczajnej w procedurach medycznych	109
I.5. Pszenica samopsza – informacje ogólne	157
I.6. Pszenica samopsza – dane dietetyczne	158
I.7. Pszenica samopsza – dane kulinarne	161
I.8. Rola pszenicy samopszy w procedurach medycznych	165
I.9. Rola pszenicy płaskurki w diecie (II–VII w.)	166
I.10. Pszenica płaskurka – ocena dietetyczna	168
I.11. Pszenica płaskurka – dane kulinarne	172
I.12. Rola pszenicy płaskurki w procedurach medycznych	175
I.13. Rola orkisz w diecie pomiędzy II a VII w.	177
I.14. Orkisz – ocena dietetyczna	183
I.15. Orkisz – dane kulinarne	185
I.16. Rola orkisz w procedurach medycznych	189
I.17. Rola pszenic w diecie	190
Rozdział II – Jęczmień	198
II.1. Krótka historia jęczmienia	199
II.2. Jęczmień – ocena dietetyczna	213
II.3. Jęczmień – dane kulinarne	238
II.4. Rola jęczmienia w procedurach medycznych	246
II.5. Rola jęczmienia w diecie	265
Rozdział III – Proso i włośnica ber	273
III.1. Krótka historia prosa i włośnicy ber	274
III.2. Proso i włośnica ber – ocena dietetyczna	281
III.3. Proso i włośnica ber – dane kulinarne	284
III.4. Rola prosa i włośnicy ber w procedurach medycznych	287
Rozdział IV – Owies	291
IV.1. Krótka historia owsa	292
IV.2. Owies – ocena dietetyczna	300
IV.3. Owies – dane kulinarne	302
IV.4. Rola owsa w procedurach medycznych	304
Rozdział V – Ryż	306
V.1. Krótka historia ryżu	307

V.2. Ryż – ocena dietetyczna	314
V.3. Ryż – dane kulinarne	316
V.4. Rola ryżu w procedurach medycznych	318
Rozdział VI – Żyto	322
VI.1. Żyto – wiadomości ogólne	323
VI.2. Właściwości dietetyczne oraz zastosowania medyczne i kulinarne żyta	324
Rozdział VII – Rośliny strączkowe	325
VII.1. Rola roślin strączkowych w świetle źródeł medycznych (II–VII w.)	326
VII.2. Soczewica	331
VII.2.1. Soczewica – informacje ogólne	331
VII.2.2. Soczewica – dane dietetyczne	332
VII.2.3. Soczewica – dane kulinarne	336
VII.2.4. Soczewica – dane medyczne	342
VII.3. Bób	347
VII.3.1. Bób – informacje ogólne	347
VII.3.2. Bób – ocena dietetyczna	348
VII.3.3. Bób – dane kulinarne	352
VII.3.4. Bób – dane medyczne	358
Rozdział VIII – Warzywa „zielone”	364
VIII.1. Rola warzyw w diecie na podstawie źródeł antycznych (II–VII w.)	365
VIII.2. Dzika flora jadalna	375
VIII.3. Kapusta	392
VIII.4. Burak	398
VIII.5. Cebula	412
Zakończenie	418
Słowniczek prozopograficzny	433
Summary	450
Wykaz skrótów	455
Bibliografia	458

WSTĘP

TEMAT PRACY DOKTORSKIEJ I JEGO ZAKRES

Tematem mojej pracy jest medyczna, dietetyczna i gastronomiczna rola zbóż, roślin strączkowych i warzyw na obszarach należących do Cesarstwa Rzymskiego i Bizantyńskiego w okresie od II do VII w. omówiona na podstawie powstałych wówczas traktatów poświęconych lecznictwu. Wyróżnić przy tym można kilka aspektów podanego zagadnienia, które starałem się zbadać. Pierwszym z nich – z konieczności sięgającym niekiedy daleko głębiej w przeszłość niż zasadniczy początek interesującego mnie okresu – był aspekt historyczny tego zagadnienia. Przedstawiłem bowiem dzieje (pochodzenie, początki udomowienia i uprawy, rozprzestrzenianie się, powstawanie nowych odmian, naturalne ograniczenia zasięgu występowania) opisywanych grup pokarmowych, a także ich zmieniające się znaczenie w życiu ludzi żyjących w czasach starożytności i wczesnego Bizancjum. Kolejny aspekt, kulinarny, dotyczył historii gastronomii, czyli badania sposobów uzyskiwania z omawianych grup pokarmowych półproduktów i produktów spożywczych, a przede wszystkim ukazania różnorodności technologicznej kuchni antycznej i bizantyńskiej w odniesieniu do zbóż, roślin strączkowych i warzyw (w tym popularności poszczególnych potraw), oraz poruszenia problemu jej rozwoju. Trzeci aspekt, dietetyczny, związany jest z przedstawieniem poglądów wyrażanych przez greckich dietetyków na temat właściwości omawianych roślin i uzyskiwanych z nich pokarmów, a także ich wpływu na ludzki organizm. W związku z tym poruszałem kwestie takie jak: cechy przypisywane pomiędzy II a VII w. poszczególnym gatunkom, przeciwwskazania dietetyczne w zależności od stanu zdrowia i konstytucji wewnętrznej, czy też wpływ obróbki na właściwości produktu spożywczego. W ramach tego aspektu podjąłem się również omówienia ewolucji doktryny dietetycznej w interesującym mnie okresie. Ostatni, czwarty aspekt, dotyczył medycyny i wiązał się z przedstawieniem terapeutycznych zastosowań omawianych substancji spożywczych w okresie antycznym i wczesnobizantyńskim. Związane z tym było ukazanie właściwego miejsca pokarmów roślinnych w ówczesnie stosowanych procedurach medycznych, poziomu rozwoju lecznictwa i problemu jego dalszego progresu.

UZASADNIENIE PODJĘCIA TEMATU BADAWCZEGO

W literaturze przedmiotu obowiązuje pogląd¹, a potwierdzają to zdanie także wyniki moich badań, iż zboża i uzyskiwane z nich produkty stanowiły w okresie starożytności i w czasach istnienia Cesarstwa Bizantyńskiego – a zatem również w stuleciach będących przedmiotem mojego zainteresowania – podstawę diety wszystkich grup społecznych w całym basenie Morza Śródziemnego i na pozostałych terenach podległych władzy „Rzymu i Konstantynopola”².

Najważniejszymi spośród zbóż były wówczas dwa gatunki: pszenica zwyczajna (*Triticum aestivum* L.) i jęczmień zwyczajny (*Hordeum vulgare* L.), przy czym pierwszy z nich służył przede wszystkim do wypieku chleba, a drugi do wyrobu zup i gęstych papek. Oba zatem były surowcami do uzyskiwania produktów stanowiących podstawę codziennego jadłospisu. Obok tych dwóch gatunków znano i wykorzystywano – choć na mniejszą skalę – inne: pszenicę samopszą (*Triticum monococcum* L.), pszenicę płaskurkę (*Triticum dicoccon* Schübl.), pszenicę orkisz (*Triticum spelta* L.), proso zwyczajne (*Panicum miliaceum* L.), włośnicę ber (*Setaria italica* P. Beauv.), owies zwyczajny (*Avena sativa* L.), a także – choć w dużo bardziej ograniczonym zakresie – ryż siewny (*Oryza sativa* L.) i żyto zwyczajne (*Secale cereale* L.). Cała ta grupa produktów roślinnych była nie tylko postrzegana jako pożywienie o kluczowym znaczeniu dla społeczeństwa, z którego można było uzyskać pieczywo, kasze, skrobię, mąki, gotować zupy i papki, smażyć placki, wypiekać ciasta i warzyć piwo, ale też jako lekarstwo (zarówno proste, jak i element złożonych medykamentów; zarówno stosowane zewnętrznie, jak i wewnętrznie) przez wszystkich autorów traktatów medycznych, jakie przeanalizowałem.

Kluczowa rola zbóż w funkcjonowaniu grecko-rzymskiego i bizantyńskiego społeczeństwa spowodowała, że postanowiłem poświęcić im najwięcej uwagi. Zdecydowałem się na scharakteryzowanie wszystkich podanych wyżej gatunków ze

¹ Podstawowa literatura por. rozdziały na temat pszenicy i jęczmienia.

² W swej pracy niekiedy posługuję się umownie nazwami tych dwóch miast na określenie państwa rzymskiego- bizantyńskiego, bądź obszarów podległych jego władzy głównie dla ubarwienia narracji. Mam naturalnie świadomość istnienia w *Imperium* innych ośrodków najwyższej legalnej władzy takich jak np. Sirmium, Nikomedia, czy Trewir. Wszystkie one miały jednak – zwłaszcza z obecnej perspektywy – stołeczny charakter jedynie tymczasowo, czego nie można powiedzieć o Rzymie i Konstantynopolu. Stąd te dwa miasta, powszechnie kojarzone jako polityczne centra Cesarstwa Rzymskiego-Bizantyńskiego stają się u mnie tego państwa metaforą.

szczególnym naciskiem na pszenicę zwyczajną i jęczmień zwyczajny. Takie podejście oddaje, moim zdaniem, realia życia codziennego w interesującej mnie epoce, gdyż oba te gatunki stanowiły najbardziej pożądane i najpowszechniej dostępne źródło pożywienia, a także niezwykle istotny element sztuki medycznej³. Jest to również konsekwencja spowodowanej tymi czynnikami nieprzebranej ilości informacji przekazanych przez dostępne dziś źródła. Ilość przekazów na temat dietetycznych właściwości pszenicy zwyczajnej i jęczmienia zwyczajnego, ich zastosowań w lecznictwie i wykorzystania w żywieniu przewyższa bowiem znacznie przekazy dotyczące innych produktów roślinnych. Powoduje to, że nawet wybór najważniejszych treści rozrasta się w sposób widoczny wobec charakterystyk innych gatunków. Tym niemniej ilość informacji, jakie można odnaleźć w antycznych i bizantyńskich przekazach na temat pozostałych zbóż, jakimi się zająłem, również pozwala na stworzenie ich obszernej – choć znacznie krótszej w porównaniu z pszenicą i jęczmieniem – ewaluacji.

Drugą grupą pokarmów, jakie postanowiłem scharakteryzować pod względem ich antycznej i bizantyńskiej oceny dietetycznej, użyteczności medycznej i stosowalności gastronomicznej są rośliny strączkowe. Autorzy tworzący w okresie będącym przedmiotem moich badań mieli wprawdzie pewne problemy z ustaleniem składu tej grupy⁴, ale, odrzucając po części nietrafione próby klasyfikacji podejmowane przez niektórych z nich, należy stwierdzić, że spośród roślin, które dziś zaliczamy do strączkowych, nauka ówczesna знаła i opisywała następujące

³ Pisząc te słowa mam na myśli ogólny przekrój przez różne warstwy społeczne w całym okresie od II do VII w. (a w rzeczywistości także wcześniej i później) oraz cały obszar Śródziemnomorza i innych terenów podległych władzy Rzymu i Konstantynopola. W kontekście gastronomicznym należy jednak pamiętać o, niemożliwych dziś niemal do zidentyfikowania z racji braku źródeł, indywidualnych gustach konsumentów, zjawiskach losowych takich jak nieurodaje czy niszczenie plonów przez klęski naturalne i spowodowane działalnością człowieka, czy specyfice danego regionu i częściowo z nią związanych miejscowych tradycjach. W kontekście medycznym zaś trzeba brać pod uwagę istnienie konkretnych kuracji na różne dolegliwości. Tak rozmaite czynniki powodują, że mówienie o pszenicy zwyczajnej i jęczmieniu zwyczajnym jako najważniejszych i najbardziej pożądanych surowcach do wyrobu pożywienia i lekarstw ma charakter generalizujący. Uogólnienie to nie zaburza jednak możliwej do odtworzenia – co próbuję zrobić w swej dysertacji – rzeczywistej bardzo istotnej roli tych dwóch gatunków zbóż, które z różnych przyczyn, omówionych we właściwych podrozdziałach mej pracy, zdominowały wszystkie inne produkty.

⁴ Odnosnie tych problemów i gatunków, które różni autorzy wliczali do zbioru roślin strączkowych zob. odpowiedni fragment poświęconej im części mojej pracy.

gatunki: soczewicę jadalną (*Lens culinaris* Medik.), bób (*Vicia faba* L.), groch zwyczajny (*Pisum sativum* L.), ciecierzycę pospolitą (*Cicer arietinum* L.), łubin trwały (*Lupinus polyphyllus* L.), kozieradkę pospolitą (*Trigonella foenum-graecum* L.), lędźwian siewny (zwany też groszkiem siewnym, *Lathyrus sativus* L.) i wspięgę wężowatą (*Vigna unguiculata* [L.] Walp.). Były one określane jako *óspria*, co rozumiano jako te rośliny, z których nasion nie wyrabia się chleba (swoją drogą praktyka dnia codziennego odeszła w tym przypadku od naukowej definicji, ponieważ skądinąd wiemy, że z roślin zaliczanych do *óspria* wypiekano czasem chleb, choć marnej jakości). Stanowiły bardzo ważne, łatwo dostępne, pożywne i proste w przygotowaniu źródło pożywienia ludzi czasów antyku i Bizancjum, będąc – po zbożach – drugą pod względem znaczenia grupę pokarmową. Uzyskiwano z nich przeważnie różnego rodzaju zupy i gęste papki. Również medycyna tego okresu znalazła dla nich szereg zastosowań wewnętrznych (np. w dietach leczniczych) i zewnętrznych przy okazji leczenia różnych dolegliwości. Tym niemniej, głównie ze względu na pewnego rodzaju niekorzystny wpływ na organizm, jaki wywoływała konsumpcja *óspria*, oraz wspomnianą niemożność uzyskania z nich mąki nadającej się do wypieku wartościowego chleba, rośliny zaliczane do tej grupy nie zasłużyły w opinii antycznych i bizantyńskich autorytetów na uznanie porównywalne z tym, jakiego doczekały się zboża. Poświęcono im też w źródłach wyraźnie mniej miejsca. Nie znaczy to jednak, że ilość informacji, jakie przekazali nam na temat roślin strączkowych autorzy antyku i Bizancjum jest znikoma. Przeciwnie, danych jest na tyle dużo, że gdyby chcieć szczegółowo omówić każdy gatunek *óspria* z osobna, wymagałoby to właściwie odrębnego studium. Uznałem w związku z tym za wystarczające dokonać pewnego wyboru, próbki, która z racji swej reprezentatywności dawałaby obraz popularności i zastosowań całej grupy. Stąd zdecydowałem się w swej pracy szczegółowo zanalizować dwa najbardziej istotne gatunki zaliczane do *óspria*: soczewicę i bób, a ich charakterystykę kulinarną, dietetyczną i medyczną uzupełnić ogólnym omówieniem wagi roślin strączkowych w świecie antyku i Bizancjum. Sądzę, że takie rozłożenie materiału pozwoli Czytelnikowi uzyskać właściwe rozeznanie w kwestii istotności roślin strączkowych w interesującej mnie epoce przy jednoczesnym zachowaniu proporcji pomiędzy nimi a bezsprzecznie dominującymi w diecie zbożami. Włączenie do mojej pracy opisu soczewicy i bobu wraz z charakterystyką całej grupy *óspria*, ma na celu przedstawienie pełniejszego i bardziej wielowymiarowego obrazu antycznej i

bizantyńskiej diety i opartej na produktach roślinnych medycyny, niż byłby możliwy do uzyskania tylko na podstawie omówienia zbóż.

Trzecią grupą pokarmową, jaką zdecydowałem się omówić w mojej pracy są warzywa „zielone”. Mam tu na myśli wszystkie te rośliny jadalne, które nie były zaliczane do zbóż i *óspria*, a których nie uważano także za owoce. Jarzyny te w normalnej diecie ustępowały zazwyczaj zbożom i roślinom strączkowym, stanowiąc jedynie dodatek – *ópson* – do nich, zyskiwały natomiast na znaczeniu w okresach klęsk nieurodzaju, gdy na rynku brakowało podstawowych produktów zbożowych i/lub strączkowych, bądź były one za drogie⁵. Warzywa „zielone” uznawane były przez naukę antyczną i bizantyńską za mało pożywne i często nie najlepiej wpływające na organizm konsumenta pożywienie, które nie mogło stanowić podstawy diety w dłuższym okresie czasu, a z drugiej strony jako pokarm o ustalonych, niekiedy silnych właściwościach farmakologicznych, przydatny przy leczeniu wielu dolegliwości. Zyskiwały poza tym na znaczeniu w czasach po tryumfie chrześcijaństwa, gdy rosła liczba postów, które ich nie obejmowały. Świat starożytny, a później wczesne Bizancjum, znał wiele gatunków warzyw przy czym szeroko stosowano nie tylko te, które zostały udomowione, ale też dzikorosnące. Ta mnogość powoduje, że, choć literatura interesującego mnie okresu nie poświęca im aż tyle uwagi, co zbożom i roślinom strączkowym, należało tutaj według mnie dokonać pewnego wyboru materiału, koncentrując się na wyselekcjonowanych gatunkach. Chciałem w ten sposób po pierwsze dać pewną próbkę zastosowań kulinarnych i medycznych tej grupy, po drugie pokazać, w jaki sposób oceniano ją pod względem dietetycznym, po trzecie – zachować skalę znaczenia warzyw wobec pozycji zbóż i *óspria* w ówczesnym świecie tak, by część im poświęcona stanowiła swego rodzaju uzupełnienie wcześniejszych rozdziałów dotyczących produktów będących ewidentną podstawą diety i medycyny opartej na darach natury. Zgodnie z ostatnią myślą, rozdział traktujący o roślinach „zielonych” jest w moim zamierzeniu uzupełnieniem charakterystyki roli produktów pochodzenia roślinnego w kuchni i leczeniu antyku i wczesnego Bizancjum. Jeśli chodzi o gatunki jarzyn, które zdecydowałem się wybrać spośród bogatej liczby omówionych w źródłach i szerzej w swej pracy omówić to znajdują się wśród nich warzywa dzikorosnące ze

⁵ Oczywiście tutaj również abstrahuję od wypadków jednostkowych, które są niemal niemożliwe do odtworzenia, tzn. indywidualnych zamięłowań kulinarnych.

szczególnym uwzględnieniem karczocha/karda (*Cynara scolymus* L./*Cynara cardunculus* L.) i pokrzywy zwyczajnej (*Urtica dioica* L.), a dalej kapusta warzywna (*Brassica oleracea* L.), burak (*Beta vulgaris* L.) i cebula zwyczajna (*Allium cepa* L.). W ten sposób czytelnik będzie mógł się zapoznać z wypracowaną w okresie mieszczącym się w zakresie moich badań rolą i oceną warzyw należących do różnych rodzajów i rodzin.

METODA PRACY I JEJ KONSEKWENCJE DLA REALIZACJI TEMATU

W swoich badaniach oparłem się przede wszystkim na metodzie filologicznej. Badania moje polegały zatem przede wszystkim na analizie tekstów w języków ich oryginałów (głównie greckim, który stanowi mniej więcej 85% całej uwzględnionej bazy źródłowej). Pragnę dodać, iż w pracy mojej nie mogłem podierać się tłumaczeniami na język polski najważniejszego dla mnie *corpus* traktatów medycznych, gdyż takowe w ogóle nie istnieją⁶. Gdy chodzi o translacje na języki nowożytne są one nieliczne i niepełne. Przetłumaczono bowiem jedynie wybór prac dietetycznych Galena⁷, księgi I i IV *Zbiorów lekarskich* Orybazjusza⁸, a nadto istnieje dziewiętnastowieczne tłumaczenie fragmentów dzieła Pawła z Eginety⁹. Choć pomocne, nie pomagały one w daniu odpowiedzi na większość pytań stawianych przeze mnie w związku z realizowanym tematem. Natomiast analiza nowożytnej literatury przedmiotu, choć istotna, miała w moich badaniach znaczenie drugorzędne, ponieważ autorzy współcześni jedynie marginalnie poruszają w swych publikacjach interesujące mnie problemy.

Przetłumaczone teksty źródłowe zostały następnie poddane analizie rzeczowej pod względem zawartości merytorycznej w kontekście badanego tematu. Wraz z wcześniejszą metodą pozwoliło to na wyciągnięcie przedstawionych we właściwej części mojej rozprawy wniosków.

⁶ Z wyjątkiem tłumaczenia Hipokratesa, ale on raczej rzadko wchodził do zakresu badawczego - WYDANIE.

⁷ M. Grant, *Galen on food and diet*, London–New York 2000; Galen, *On the properties of foodstuffs*, transl. O. Powell, Cambridge 2003.

⁸ M. Grant, *Dieting for an emperor. A translation of books 1 and 4 of Oribasius' Collectiones medicae with an introduction and commentary*, Leiden 1997.

⁹ *The seven books of Paulus Aegineta*, vol. I–III, trans. F. Adams, London 1844–1847.

Podczas prowadzonych w ten sposób prac ujawniły się pewne problemy związane z wyjaśnieniem występującej w źródłach terminologii, a także odniesieniem jej do współcześnie stosowanych pojęć. Najbardziej wyraźnym tego przykładem jest, opisana szerzej w stosownych podrozdziałach¹⁰, kwestia znaczenia słowa *ólyra*, które – wbrew opinii części dzisiejszych naukowców i na podstawie analizy źródeł – uznałem za orkisz. Podobne trudności niosło ze sobą, na przykład, wyjaśnienie terminu *kinára*, będącego w istocie określeniem przodka dzisiejszych karczochów i kardów, czy też rozróżnienie antycznych wyrazów na współcześnie znane gatunki (jak w przypadku identyfikacji *dzeiá* i *tife* jako pszenicy płaskurki i samopszy). Niekiedy kłopotliwe okazywało się zagadnienie ekwiwalencji terminów greckich i łacińskich, zwłaszcza w przypadku istnienia kilku słów mogących odnosić się do jednego lub kilku gatunków. Najbardziej jaskrawym tego przykładem była pszenica płaskurka, która w języku łacińskim występowała jako *far*, *adoreum* lub *semen* (choć niekiedy słowniki podają, że *far* to polski orkisz), zaś w greckim jako *dzeá/dzeiá díkokkos* (w odróżnieniu od *dzeá/dzeiá haplé* czyli pszenicy samopszy), a niekiedy współcześnie uznaje się, że również jako *ólyra* (które to ustalenie odrzucam). Zaproponowane przeze mnie rozwiązania zostały uzasadnione merytorycznie w niniejszej pracy, choć zdaje sobie sprawę, że często uczyniłem to wbrew ustaleniom obowiązującym w nauce światowej¹¹.

RAMY CHRONOLOGICZNE I ICH UZASADNIENIE

Jeśli chodzi o ramy chronologiczne mojej pracy, to wyznacza je z jednej strony początek działalności Galena (II w.), z drugiej powstanie traktatów Pawła z Eginy i anonimowego autora dziełka *O pokarmach* (VII w.). Nie znaczy to, że w swoich rozważaniach unikam prac wcześniejszych i powstałych później, niż podane daty graniczne. Przeciwnie, sięgam niejednokrotnie choćby po dzieła zaliczane do *Corpus Hippocraticum* (V/IV w. p.n.e.) i pisma Dioskurydesa (I w. n.e.), czy traktaty bizantyńskie jak *Geoponika* (VI/X w.). Tym niemniej podstawę mojej pracy stanowi analiza dzieł powstałych między II a VII stuleciem mających głównie charakter medyczny. Na narzucenie sobie tych ram wpłynęło kilka czynników. Po pierwsze

¹⁰ Por. wstępy do podrozdziałów o *dzeia* i o *ólyra*.

¹¹ Dotyczy to zwłaszcza nomenklatury odnoszącej się do orkiszu.

Galenowi zawdzięczamy najpełniejsze i najbardziej wyczerpujące opisy większości omawianych w mojej pracy gatunków roślin i uzyskiwanych z nich produktów. Przekazane przezeń informacje są najbardziej obszerne i bardzo sugestywne, a siła jego argumentów, wszechstronność poruszanych zagadnień i trafność oceny obserwowanych zjawisk sprawiła, że były one przyjmowane za pewnik przez kolejne pokolenia adeptów sztuki lekarskiej. O wielu zagadnieniach Galen pisał jako pierwszy, wiele opisanych wcześniej znacznie rozwinął, pozostawiając po sobie olbrzymią spuściznę literacką. Uznanie więc stulecia, w którym rozpoczął i w pełni rozwinął swoją naukową działalność wydaje mi się uzasadnione. Po drugie kolejni autorzy medyczni późnego antyku i wczesnego Bizancjum, których dzieła przetrwały i zostały przeze mnie przeanalizowane (Orybazjusz, Antym, Aecjusz z Amidy, Aleksander z Tralles, Paweł z Eginu i anonimowy autor *O pokarmach*) czerpali pełnymi garściami z dorobku Galena, pozostając pod wpływem jego ustaleń, powtarzając jego opinie i z rzadka tylko korzystając z dokonań innych autorytetów w tej dziedzinie¹², lub własnych doświadczeń. Tym sposobem po II/III w. poglądy Galena stały się dla grekojęzycznych lekarzy w czasach rzymskich i wczesnobizantyńskich nieomal kanoniczne. Ten stan rzeczy trwał przez kolejne stulecia i wykraczał poza VII w. Tu jednak dochodzę do trzeciego punktu moich wyjaśnień. O ile bowiem możemy mówić o dominacji Galenowych poglądów w medycynie bizantyńskiej długo po VII w., o tyle właśnie w tym stuleciu – na skutek głębokich przemian nie mających nic wspólnego z dziejami medycyny – symbolicznie kończy się okres wczesnych dziejów Cesarstwa Bizantyńskiego. Państwo, które nadal uważało się za prostą kontynuację dotychczas istniejącego *Imperium Romanum*, w istocie traciło z wolna swój dawny charakter i choć jego więź z antycznym dziedzictwem pod pewnymi względami nie słabła, metamorfoza była tak poważna i wielowymiarowa, że właśnie od VII w. bizantynistyka mówi o państwie średniobizantyńskim¹³. Przypadek sprawił, że na to stulecie przypada

¹² Autorytetów, których dzieła w olbrzymiej większości zaginęły, co jest bolesną stratą tym bardziej – w kontekście mojej pracy – że część z nich powstała po II w. n.e.

¹³ Przemiany – przeważnie niekorzystne – związane po części z wyniszczającymi epidemiami szalejącymi jeszcze w VI w., płynącymi stąd kryzysami ekonomicznymi i trudnościami finansowymi Cesarstwa oraz pogorszeniem się ogólnej kondycji społeczeństwa, dotyczyły takich dziedzin jak wojskowość, czy funkcjonowanie ośrodków miejskich. Najazdy rozmaitych ludów na różne części państwa (Awarowie i Słowianie na Bałkanach, Persowie i Arabowie w Azji Mniejszej, Syrii i

działalność Pawła z Eginu i autora dziełka *O pokarmach*, po czym w dziejach greckiej literatury medycznej wypada kilkusetletni okres, w którym nie powstawały znaczące dla mojego tematu badawczego dzieła medyczne. W związku z tym uznałem, że przyjęcie wieku VII za granicę końcową chronologii mojej dysertacji będzie najrozsądniejszym posunięciem umotywowanym względami rozwoju i trwania medycznej doktryny Galena. Zbieżność owej granicy – zapewne nie całkiem przypadkowa – z okresem kryzysu, z którego Bizancjum wyszło znacznie przekształcone, rozpoczynając, wedle historiografii, nowy okres swego istnienia, stanowiła dla mnie dodatkowy, w pewnym sensie naturalny argument za nie wykraczaniem poza VII stulecie¹⁴.

ŹRÓDŁA WYKORZYSTANE W PRACY BADAWCZEJ

1. ŹRÓDŁA PODSTAWOWE

Moje badania oparły się przede wszystkim na bazie źródeł medycznych. Te bowiem jak dotąd zostały najslabiej zanalizowane przez naukę światową pod kątem historii jedzenia¹⁵, a zatem moje badania mogą w tej kwestii stanowić novum interesujące dla współczesnych badaczy.

Egipcie) spowodowały mniej lub bardziej trwałe zmiany granic i struktury ludnościowej, z których najbardziej doniosłe było odpadnięcie od Bizancjum terenów Bliskiego Wschodu i Północnej Afryki na rzecz muzułmańskich najeźdźców. Inny charakter miało stopniowe wypieranie z różnych dziedzin życia łaciny przez grekę, obecne od połowy VI w. i nasilające się z upływem kolejnych dekad, przemiany w sztuce związane z masowym powstawaniem ikon, czy ewolucja pewnych form religijności z czczeniem owych ikon między innymi związana. Czynniki te spowodowały wyłonienie się z zamętu VII w. państwa na tyle zmienionego względem istniejącego dotychczas, że przyjęło się dziś określać je jako średniobizantyńskie.

¹⁴ Warto również podkreślić, że na interesujących mnie obszarach niewiele zmian zaszło pomiędzy II a VII w. w rolnictwie i wytwórstwie żywności. Wprawdzie w tym względzie zarówno II, jak i VII stulecie nie stanowi końca lub początku jakiegoś etapu rozwoju, podobnie jak żaden moment występujący pomiędzy tymi granicami czasowymi, lecz ten akurat fakt czyni badaną materię bardziej spójną i nie wpływa negatywnie na dobór podanych ram chronologicznych mojej pracy. Badacz bowiem tego okresu nie ma do czynienia z nagłym skokiem technologicznym, czy też gwałtownym rozprzestrzenieniem się nowych gatunków, a co najwyżej z pewnym regresem związanym np. z wielką wędrówką ludów. Podsumowując: rolnictwo i wytwórstwo żywności pozostało na marginesie doniosłych przemian tego okresu i niewiele różniło się w czasach Galena i Pawła z Eginu.

¹⁵ Por. rozważania na temat stanu badań.

Spośród wielu analizowanych przeze mnie dzieł wspomnianego już Galena (ok. 130 – ok. 200/216) na czoło wysuwają się traktaty *O właściwościach pokarmów*, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, *O ptisane* i *O diecie rozcieńczającej*, choć korzystałem też w znacznie bardziej ograniczonym stopniu z dzieł takich jak *Komentarze do Hipokratesowej diety w ostrych przypadkach chorobowych*, czy *O zachowaniu zdrowia*. Prace te powstawały w większości w drugiej połowie II w. i prezentują stan wiedzy medycznej aktualny dla przełomu II i III w. Mają one, zwłaszcza w porównaniu z dziełami kolejnych autorów, dość szczegółowy charakter i stanowią kopalnię informacji o dietetycznych właściwościach produktów roślinnych, ich kulinarnych zastosowaniach i wykorzystaniu w lecnictwie pośród wszystkich antycznych i bizantyńskich traktatów medycznych. Tworzą przy tym dość spójny zespół poglądów, który w kolejnych stuleciach stał się podstawą tzw. galenizmu.

Kolejnym chronologicznie autorem, którego dzieła analizowałem, jest Orybazjusz (ok. 325 – ok. 400). Ten wybitny lekarz stworzył w drugiej połowie IV w. kilka dzieł o charakterze medycznym (*Zbiory lekarskie*, *Streszczenie doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*, *Księgi dla Eunapiusza*, *Wybór receptur medycznych*), z których korzystałem. Wszystkie one stanowią przeważnie wypisy z traktatów Galena, bogato uzupełnione fragmentami zaczerpniętymi z innych, przeważnie nieznanych bezpośrednio autorów, a gdzieś tam w bardzo ograniczonym zakresie własnymi spostrzeżeniami. Mają przy tym bardziej skrótowy charakter i pozbawione są wielu szczegółów, które z jednej strony wzbogacały wykład Galena, z drugiej nierzadko czyniły go mętnym i trudnym do zrozumienia. Istotnym wkładem Orybazjusza w rozwój teorii dotyczącej dietetycznych właściwości produktów spożywczych było podzielenie w III księdze *Zbiorów lekarskich* żywności na grupy wedle ich cech dominujących. Takie zestawienia były później naśladowane przez kolejnych autorów jak, na przykład, Aecjusz z Amidy czy anonimowy autor *O pokarmach*. Dla historii medycyny Orybazjusz jest postacią ważną również ze względu na ugruntowanie i przekazanie dalej poglądów Galena.

W pierwszej połowie wieku VI działało dwóch autorów pism medycznych, których prace były częścią podstawy mojej dysertacji: Aecjusz z Amidy, autor *Ksiąg medycznych*, oraz Antym, twórca dziełka *O właściwościach pokarmów*. Pierwszy stworzył – w porównaniu z drugim – bardziej rozbudowane dzieło (składa się ono aż z szesnastu obszernych ksiąg). Jest ono swego rodzaju skrótem doktryn wyrażonych

przez Galena i przekazanych przez Orybazjusza (a w ten sposób uwzględniających doktryny wcześniejszych autorytetów medycznych). Szczególną wartość w moich badaniach miały księga I, zawierająca listy lekarstw prostych, oraz księga II, przedstawiająca kategorie dietetyczne oraz farmakologiczne. Stworzony przez Antyma, niewielkich rozmiarów łaciński traktat nie wnosi wiele do naszej wiedzy na temat antycznego/wczesnobizantyńskiego spojrzenia na kwestię dietetyki, gastronomii i medycznych zastosowań produktów spożywczych, jest natomiast cennym uzupełnieniem obrazu stanu tych dziedzin ówczesnej nauki, którymi się zajmuję i wykazuje, że poglądy Galena, utrwalone przez Orybazjusza, były wciąż aktualne po ok. 400 latach i znajdowały zastosowanie także w zachodniej części dawnego *Imperium Romanum* (Antym był wprawdzie Grekiem, lecz pisał w języku Kwirytów na dworze frankijskich władców dawnej Galii).

Pod koniec VI w. działał kolejny pisarz medyczny, Aleksander z Tralles. Pozostawił po sobie kilka dzieł. W niniejszej pracy korzystałem przede wszystkim z jego *Patologii i terapii chorób wewnętrznych*, a w mniejszym stopniu z dzieł *O gorączkach* i *O oczach*. Aleksander koncentrował się na zagadnieniach stricte medycznych, stąd niewiele u niego informacji o dietetycznej i gastronomicznej stronie opisywanych produktów, można natomiast stwierdzić, że lektura jego prac wydatnie poszerza naszą wiedzę o ich medycznych aplikacjach. Ukazuje przy tym przyswojenie przez Aleksandra doktryny Galena, przy jego równoczesnej względnej niezależności.

Poczet autorów medycznych, których dzieła analizowałem jako podstawowe dla mojej pracy zamykają, wspominani już autorzy VII-wieczni: Paweł z Egiptu (*Skrót wiedzy lekarskiej*) i anonim (*O pokarmach*). O ile to ostatnie dziełko charakteryzuje się niewielkimi rozmiarami i nie rozwija wykładu poza najbardziej esencjonalne informacje (wykazując przy tym wierność kilkusetletniej doktrynie Galena, ale przejętej z dzieł Orybazjusza), to traktat Pawła stanowi ostatnie rozległe dzieło epoki wczesnobizantyńskiej na szeroko pojęty temat medycyny, dietetyki i zawiera też dane dotyczące pewnych kulinarnych zastosowań opisywanych w nim produktów. Szczególnie istotne przy pisaniu niniejszej pracy były dla mnie księgi I i VII jego *Skrótu wiedzy lekarskiej*. W pierwszej z nich znajdujemy bowiem informacje zawierające charakterystyki najważniejszych grup pokarmowych (wedle układu analogicznego do tego, który wprowadził Galen w *O właściwościach pokarmów*)

oraz uwagi na temat odżywiania się w zależności od wieku i stanu pacjenta, gdy w drugiej wykaz *haplá fármaka*¹⁶.

2. ŹRÓDŁA POMOCNICZE

Poza tymi autorami, w ramach poszerzenia wywodu i zarysowania pewnego rodzaju tła, posługiwałem się też greckimi pracami zaliczanymi do *Corpus Hippocraticum*, czy dziełami Dioskurydesa. Chciałem w ten sposób przedstawić rozwój teorii i badań lekarskich we wcześniejszym okresie starożytności i pokazać stan wiedzy z zakresu dietetyki i medycyny w momencie pojawienia się na arenie nauki Galena. Notabane Pergamończyk na tyle cenił dorobek Hipokratesa i Dioskurydesa, że ich doktryny zostały włączone i niekiedy cytowane *in extenso* w jego zachowanych dziełach. Poza tym powyższe traktaty powstałe przed II w. n.e. obrazują też niektóre ówczesne zwyczaje związane z pożywieniem, stanowiąc dobrą ilustrację tendencji rozwojowych sztuki kulinarnej i dietetyki, oraz przemian dotyczących gastronomicznych upodobań żyjących wówczas ludzi¹⁷.

Niezwykle cennym uzupełnieniem gastronomicznej strony moich wywodów były prace pisane zarówno w języku Hellenów, jak i po łacinie, poświęcone tematyce kulinarnej: *Uczta mędrców* Atenajosa z Naukratis (III w. n.e.) i anonimowe dzieło *O sztuce kulinarnej* przypisywane Apicjuszowi (powstałe ok. IV/V w. n.e.). Oba są skarbnicą informacji dotyczących tego, co jedzono w interesującym mnie okresie i jaka była różnorodność ówczesnej kuchni, zwłaszcza, że poza drugim z nich, nie zachowało się do naszych czasów żadne inne pochodzące z tej epoki pismo, które można by określić, jako książkę kucharską. W kontekście mojej pracy doktorskiej najważniejsze były te fragmenty obydwu prac, w których przeczytać można o rozmaitych rodzajach chleba, a także innych daniach opartych na zbożach

¹⁶ Podsumowanie to chciałbym zakończyć zaakcentowaniem jednej cechy twórczości znacznej części opisanych powyżej autorów medycznych, która być może nie została wyraźnie przedstawiona. Otóż większość z nich (Galen, Orybazjusz, Aecjusz z Amidy, Aleksander z Tralles, Paweł z Eginy) zawarła w swoich dziełach szereg informacji nie związanych z szeroko pojętym zastosowaniem produktów spożywczych w leczeniu. Ten dział medycyny był tylko jednym z wielu, jakie opisywali.

¹⁷ Por. np. informacje przekazane przez Dioskurydesa na temat pszenicy płaskurki, będące wzorem dla ustaleń kolejnych lekarzy.

(szczególnie o rodzajach *máda*)¹⁸, oraz o wykorzystaniu roślin strączkowych¹⁹ i warzyw „zielonych”²⁰.

Inną ważną, choć drugorzędną, grupę źródeł stanowiły dzieła o charakterze agronomicznym, zarówno łacińskie, jak i greckie, w większości wykraczające poza ramy II–VII w., jednak w dużej mierze aktualne również w tym okresie ze względu na powolność zmian w rolnictwie antycznym²¹. Wśród owych prac wymienić należy *O gospodarstwie rolnym* Katona (III w. p.n.e.), *O gospodarstwie rolnym* Warrona (I w. p.n.e.), *O rolnictwie* Kolumelli (I w. n.e.), *O rolnictwie* Palladiusza (IV w. n.e.), oraz *Geoponikę* (V/X w.). Dzieła te przyniosły mi wiele informacji nie tylko na temat znajomości roślin warzywnych i ich rozprzestrzenienia, ale też ich zastosowań kulinarnych, medycznych i gospodarskich²², a także technologii wysiewu i sposobów przechowywania artykułów żywnościowych, wzbogacając obraz uzyskany z wcześniej wymienionych pism.

Ostatnią ważną grupę źródeł stanowiły dla mnie prace naukowe poświęcone w całości lub w obszernych fragmentach florze. Były to dzieła Teofrasta (IV/III w. p.n.e.) – *Historia roślin* oraz *Przyczyny powstawania i rozwoju roślin* – i Pliniusza Starszego (I w. n.e.) – *Historia naturalna*. Prace te zawierały szereg cennych informacji dotyczących m.in. występowania i rozprzestrzeniania się interesujących mnie gatunków roślin, ich charakterystykę, a niekiedy także metody ich wykorzystania przez ludzi antyku. Bez lektury i włączenia pewnych wiadomości przekazanych przez tych dwóch autorów, moja praca byłaby wyraźnie uboższa, pomimo, że ich dzieła stanowiły dla mnie tylko dodatek do treści przekazanych przez wymienionych już lekarzy²³.

Poza tym posługiwałem się czasami innymi tekstami powstałymi w antyku i w czasach Bizancjum (w języku łacińskim i greckim), zarówno przed i po, jak i w

¹⁸ Stąd szczególnie moje zainteresowanie księgą III *Uczty mędrców*.

¹⁹ Na przykład, księga IV *Uczty mędrców* zawiera bardzo dużo cennych informacji na temat soczewicy.

²⁰ Dzieło *O sztuce kulinarnej* zachowało nam bowiem wiele przepisów z ich wykorzystaniem.

²¹ Por. M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, Z. R z e ż n i c k a, *Wnioski* [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 559; iidem, *Wnioski* [in:] *Pokarm dla ciała i ducha...*, s. 453.

²² Pod tym terminem rozumiem wykorzystanie interesujących mnie pokarmów jako pasz.

²³ Pragnę dodać, iż dzieło Pliniusza dorównuje niekiedy pod względem informacji z dziedziny farmakologii traktatom medycznym. To jego bogactwo znalazło odbicie w mojej dyskusji na temat roślin warzywnych, a zwłaszcza buraka (*teútlon*). Także por. *Pokarm...*, s. 196.

trakcie trwania okresu, którym się zajmuję. Były to dzieła o różnym charakterze: historiograficznym, geograficznym, literackim, encyklopedycznym, prawnym takie jak np. *Geografia* Strabona, *Dzieje rzymskie* Ammiana Marcellina, *Leksykon* Hezychiusza, czy *Satyry* Horacego (wymieniam tu jedynie część autorów i dzieł). Ich wykorzystanie w niniejszej pracy miało jedynie marginalny charakter, jako że pisanie o zbożach, roślinach strączkowych i warzywach „zielonych” nie było naczelnym celem ich autorów. Odnajdywane porozrzucanych w tych dziełach, niekiedy lakonicznych informacji pozwoliło mi jednak wzbogacić moją narrację i uzupełnić w niektórych miejscach podania moich głównych źródeł, bądź też je potwierdzić.

STAN BADAŃ

Stan badań dotyczących zagadnienia, którym się zajmuję, a zatem powiązań między gastronomią historyczną a historią medycyny jest daleki od zadowalającego. Poniżej pokrótce przedstawię poziom rozwoju historiografii medycyny antycznej i leczenia bizantyńskiego, badań nad starożytną i bizantyńską dietetyką oraz jej powiązaniem z farmakologią, a także wykorzystania produktów spożywczych w farmakologii w interesujących mnie epokach.

Należy stwierdzić, iż historia medycyny antycznej jest stosunkowo dobrze zbadana jeżeli idzie o aspekt poziomu jej ogólnego rozwoju w ciągu kolejnych stuleci oraz opracowanie dorobku i wkładu w ów rozwój wybitnych lekarzy owej epoki. Ponadto, z racji na dobrą znajomość źródeł antycznych udokumentowana w książkach, a polegająca na bezpośredniej analizie tekstów oryginałów przeprowadzonej przez poszczególnych badaczy sprawia, że niektóre prace powstałe jeszcze na przełomie XIX i XX w. pozostają nadal przydatne we współczesnych badaniach. Można tu, dla przykładu wymienić dzieła takie jak *Geschichte des medicinischen Unterrichts von den ältesten Zeiten bis zur Gegenwart* Theodora Puschmanna (1889)²⁴ wraz z jego opracowaniami tekstów źródłowych, *Die pneumatische Schule bis auf Archigenes* Maxa Wellmanna (1895)²⁵ i szereg

²⁴ T. Puschmann, *Geschichte des medicinischen Unterrichts von den ältesten Zeiten bis zur Gegenwart*, Leipzig 1889.

²⁵ M. Wellmann, *Die pneumatische Schule bis auf Archigenes*, Berlin 1895.

obszernych haseł tegoż autora z początkowych tomów encyklopedii Pauli-Wissowy, czy *Geschichte der Medizin* Maxa Neuburgera (1911)²⁶.

W badaniach przydatne są ciągle prace, które nazwałabym klasycznymi, jak: *Geschichte des Hippokratismus in ausgehenden Altertum* Owseia Temkina (1932)²⁷, *Anfänge der Medizin. Von der primitiven und archaischen Medizin bis zum Goldenen Zeitalter in Griechenland* Henry'ego E. Sigerista (wydaną pośmiertnie w 1963)²⁸, niedokończona *Ancient Medicine* Ludwiga Edelsteina (zebraną i wydaną w 1967, już po jego śmierci przez O. Temkina i C. L. Temkin)²⁹, czy dzieła bliższe współczesności jak *Les Maladies à l'aube de la civilisation occidentale* Mirko D. Grmek (1983)³⁰, zbiór studiów *Galen on pharmacology. Philosophy, history and medicine. Proceedings of the Vth International Galen Colloquium, Lille, 16–18 March 1996* z redaktor Armelie Debru (1997)³¹. Dla moich badań szczególne znaczenie miała publikacja *Ancient Medicine* Viviana Nuttona (2005)³² i *Antike Medizin. Ein Lexikon* pod redakcją Karla-Heinza Levena (2005)³³. Ostatnio ukazała się także książka *Greek medicine from Hippocrates to Galen* Jacquesa Jouanny (2012)³⁴, która jako wielotematyczny zbiór rzuca światło na ewolucje medycyny Hipokratejskiej. Jest ona o tyle ważna, że większość medyków, których prace studiowałem, może zostać włączona w ramy tego nurtu leczenia. Powyższy spis stanowi, ma się rozumieć, jedynie wybór kilku ważnych pozycji, spośród dziesiątek tytułów, jakie dotąd odnaleźć można w dorobku tej dziedziny współczesnej nauki.

Znacznie mniej prac poświęcono dotychczas medycynie bizantyńskiej (choć część z wyżej wypisanych zawierała krótkie rozdziały o mówiące, traktowane jednak

²⁶ M. Neuburger, *Geschichte der Medizin*, Stuttgart 1911.

²⁷ O. Temkin, *Geschichte des Hippokratismus in ausgehenden Altertum*, Leipzig 1932.

²⁸ H.E. Sigerist, *Anfänge der Medizin. Von der primitiven und archaischen Medizin bis zum Goldenen Zeitalter in Griechenland*, Zurich 1963.

²⁹ *Ancient medicine. Selected papers of Ludwig Edelstein*, eds. O. Temkin, C.L. Temkin, transl. C.L. Temkin, Baltimore 1967.

³⁰ M. Grmek, *Les Maladies à l'aube de la civilisation occidentale*, Paris 1983.

³¹ *Galen on pharmacology. Philosophy, history and medicine. Proceedings of the Vth International Galen Colloquium, Lille, 16–18 March 1996*, ed. A. Debru, Leiden–New York–Köln 1997.

³² V. Nutton, *Ancient medicine*, London–New York 2005.

³³ *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005.

³⁴ J. Jouanna, *Greek medicine from Hippocrates to Galen*, Leiden–Boston 2012.

raczej jako przejście od sztuki leczniczej antyku ku medycynie arabskiej). Lista dzieł opisujących ten okres w historii leczenia jest zdecydowanie krótsza. Można np. wymienić serię artykułów Richarda J. Durlinga z lat 1979–1992³⁵, zbiór studiów zawartych w 38 tomie „Dumbarton Oaks Papers” (1984)³⁶ zatytułowany *Symposium on Byzantine Medicine*, monografię Timothy’ego S. Millera *The birth of the hospital in the Byzantine Empire* (1985)³⁷, Paraskevi Timplalexi *Medizinisches in der byzantinischen Epistolographie (1100–1145)* (2002)³⁸ i Chryssi Bourbou *Health and disease in Byzantine Crete (7th – 12th centuries AD)* (2008)³⁹, czy artykuły publikowane przez Johna Lascartosa z zespołem (przełom XX i XXI w.)⁴⁰. W każdym razie historia medycyny w Bizancjum oczekuje jeszcze na kompetentne i wyczerpujące podsumowanie⁴¹.

³⁵ Seria prac tego autora, zob.: R.J. Durling, *Lexicographical Notes on Galen's Pharmacological Writings*, Glo 57, 1979, nr 3/4, s. 218–224; idem, *Lexicographical Notes on Galen's Writings (Part II)*, Glo 58, 1980, nr 3/4, s. 260–265; idem, *Lexicographical Notes on Galen's Writings (Part III)*, Glo 59, 1981, nr 1/2, s. 108–116; idem, *Addenda Lexicis, primarily from Aëtius of Amida and Paul of Aegina*, Glo 64, 1986, nr 1/2, s. 30–36; idem, *The Language of Galenic Pharmacy*, Glo 70, 1992, nr 1/2, s. 62–70.

³⁶ *Symposium on Byzantine medicine*, ed. J. Scarborough, Washington, DC, 1984 („Dumbarton Oaks Papers” 38, 1984).

³⁷ T.S. Miller, *The birth of the hospital in the Byzantine Empire*, Baltimore 1985.

³⁸ P. Timplalexi, *Medizinisches in der byzantinischen Epistolographie (1100 – 1145)*, Wien 2002.

³⁹ C. Bourbou, *Health and disease in Byzantine Crete (7th – 12th centuries AD)*, Farnham–Burlington 2008.

⁴⁰ Np. J. Lascaratos, 'Arthritis' in Byzantium (AD 324-1453). *Unknown information from non-medical literary sources*, ARD 54, 1995, s. 951–957; J. Lascaratos, S. Malakates, A. Kostakopoulos, *Urological treatments in Byzantine hagiographical texts (324–1453 AD). Miracles or reality?*, BJUr 79, 1997, s. 153–158; J. Lascaratos, E. Poulakou-Rebelakou, S. Marketos, *Abandonment of terminally ill patients in the Byzantine era. An ancient tradition?*, JMEth 25, 1999, nr 3, s. 254–258; J. Lascaratos, C. Tsiamis, G. Lascaratos, N.G. Stavrianeas, *The roots of cosmetic medicine. Hair cosmetics in Byzantine times (AD 324–1453)*, IJDer 43, 2004, s. 397–401.

⁴¹ Ostatnimi czasy ukazuje się na ten temat coraz więcej literatury naukowej. Prace te są jednak tematycznie dalekie od moich zainteresowań badawczych. Por. np. J. Harris, *Byzantine Medicine and medical Practitioners in the West. The Case of Michael Dishypatos*, REB 54, 1996, s. 201–220 D. Bennett, *Medical Practice and Manuscripts in Byzantium*, SHMed 13, 2000, nr 2, s. 279–291; C. Deroux, *Anthime, un médecin gourmet du début des temps mérovingiens*, RBPH 80, 2002, nr 4, s.

Bardzo słabo opracowanym dotychczas przez naukę zagadnieniem jest antyczna i bizantyńska dietetyka. Dysponujemy obecnie jedynie bardzo ogólnymi wzmiankami, bądź też hasłami encyklopedycznymi, często mającymi przekrojowy charakter i niezbyt dogłębnie przedstawiającymi to zagadnienie. W tej grupie prac można np. wymienić fragmenty wspomnianej już *Ancient Medicine* Ludwiga Edelsteina, który pisał o dietetyce w różnych stuleciach starożytności, lecz nie ukończył swego dzieła i właściwie nie opisał okresu, którym się zajmuję, czy krótkie artykuły poświęcone jakimś wybranym aspektom omawianego działu nauki, zamieszczone w zbiorach o nieco bardziej ogólnym charakterze, takie jak Johna Scarborough poświęcony wybitnemu dietetykowi Difylosowi z Sifnos *Diphilus of Siphnos and Hellenistic Medical Dietetics* z „Journal of the History of Medicine and Allied Sciences” (1970)⁴², *Hippocratic Diaita* Elizabeth Craik z tomu *Food in Antiquity* pod redakcją Johna Wilkinsa, Davida Harveya i Mike’a Dobsona (1995)⁴³, tekst Marka Granta z tego samego tomu pt. *Oribasius and the medical dietetics or the three Ps*⁴⁴, czy też odpowiednie hasła ze wspomnianego już *Antike Medizin. Ein Lexikon* pod redakcją Karla-Heinza Levena (2005). Wspomniane tytuły nie wyczerpują zagadnienia, często traktując je zupełnie marginalnie. Dobrym tego przykładem są dwie nowsze pozycje: wspomniana już *Ancient Medicine* Vivana Nuttona, w której kwestiom dietetycznym poświęcone zostało kilkanaście rozrzuconych po całej książce stron, a także praca zbiorowa zatytułowana *The Cambridge Companion to Galen* pod redakcją R. J. Hankinsona (2008)⁴⁵, omawiająca dietetykę w podobny sposób i nie traktująca jej jako osobnej całości. Dodatkowo z pozycji moich zainteresowań badawczych ich istotnym brakiem jest to,

1107-1124; C. Bourbou, *Health patterns of proto-Byzantine populations (6th–7th centuries AD) in south Greece. The cases of Eleutherna (Crete) and Messene (Peloponnese)*, IJO 13, 2003, s. 303–313; N.T. Economou, J. Lascaratos, *The Byzantine Physicians on Epilepsy*, JHN.BCP 14, 2005, nr 4, s. 346–352; L. Kourkouta L., P. Plati, P. Ouzounakis, *The meaning of the nursing in Byzantium*, PHSc 2, 2012, nr 1, s. 174–178.

⁴² J. Scarborough, *Diphilus of Siphnos and Hellenistic Medical Dietetics*, JHM 25, 1970, s. 194–201.

⁴³ E. Craik, *Hippocratic diaita*, [in:] *Food in antiquity*, eds. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 343–350.

⁴⁴ M. Grant, *Oribasius and medical dietetics or the three ps*, [in:] *Food in antiquity...*, s. 368–379.

⁴⁵ *The Cambridge Companion to Galen*, ed. R.J. Hankinson, Cambridge 2008.

że nie podają szczegółów dotyczących postrzegania poszczególnych pokarmów przez ówczesnych dietetyków i właściwości, które antyczni i bizantyńscy specjaliści produktom spożywczym przypisywali.

Dotychczas opublikowane monografie, tomy pokonferencyjne, leksykony, czy też artykuły naukowe prawie nie podejmują tematu farmakologicznego wykorzystania artykułów żywnościowych, który stanowi obszerną część mojej pracy. Można wprawdzie odnaleźć pewne wzmianki dotyczące tego zagadnienia, a niedawno ukazały się książki Jacquesa Jounanny *Greek medicine from Hippocrates to Galen* (2012) z fragmentem poświęconym winu, oraz Laurence M. V. Totelin *Hippocratic Recipes: Oral and Written Transmission of Pharmacological Knowledge in Fifth- and Fourth-Century Greece* (2009)⁴⁶ jednak albo są to tylko marginalne uwagi, albo treść rozważań nie odnosi się do interesującego mnie okresu⁴⁷.

Znacznie krótsza jest historia badań gastronomii antycznej i bizantyńskiej, które przez długi czas nie były traktowane jako „poważne” zagadnienie historyczne. Wprawdzie już przed II wojną światową można dostrzec pewne zainteresowanie tą tematyką, czego przykładem jest artykuł Ernsta Darmstaedtera *Ptisana: ein Beitrag zur Kenntnis der antiken Diätetik* wydrukowany w czasopiśmie „Archeion” (1933)⁴⁸, a dekadę-dwie później ukazały się fundamentalne dla tej gałęzi nauki prace Fedona Koukoulesa na czele z *Βυζαντινῶν βίος καὶ πολιτισμός*, vol. 5, *Ἄι τροφαὶ καὶ*

⁴⁶ L.M.V. Totelin, *Hippocratic recipes. Oral and written transmission of pharmacological knowledge in fifth- and fourth-century Greece*, Leiden–Boston 2009.

⁴⁷ Pragnę przy tym zauważyć, że wspomnianą tematyką od lat zajmuje się na gruncie polskim prof. Maciej Kokoszko i kierowany przezeń zespół. Rezultatem są zarówno monografie: *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)* (Łódź 2005), *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. 1, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum* (Łódź 2014), cz. 2, *Pokarm dla ciała i ducha* (Łódź 2014), jak i szereg artykułów naukowych publikowanych od kilkunastu lat. W ramach tej działalności powstają również prace w języku angielskim z założenia kierowane nie tylko do polskiego odbiorcy, w tym monografia *Cereals of antiquity and early Byzantine times. Wheat and barley in medical sources (second to seventh centuries AD)* (Łódź 2014) i artykuły w czasopismach takich jak „Byzantinoslavica”, „Byzantinische Zeitschrift”, czy „Palaeobulgarica”.

⁴⁸ E. Darmstaedter, *Ptisana: ein Beitrag zur Kenntnis der antiken Diätetik*, *Ar.Ass* 15, 1933, s. 181–201.

τα ποτα... (1952)⁴⁹, ale prawdziwy rozkwit badań nad antycznym i bizantyńskim gotowaniem przypadł na ostatnie lata XX w. i czasy współczesne. Ukazały się wówczas liczne ważne prace na temat rzeczzonego zagadnienia w starożytności, m.in. kilka książek Andrew Dalby'ego – notabene zajmującego się także gastronomią bizantyńską – np. *Food in the ancient world from A to Z* (2003)⁵⁰, *Food in the ancient world* Johna M. Wilkinsa i Shauna Hilla (2006)⁵¹, *Food in the ancient world* Joan P. Alcock (2006)⁵², czy *A cultural history of food in antiquity* pod redakcją Paula Erdkampa (2012)⁵³.

Także gastronomia czasów Bizancjum doczekała się zwiększonego zainteresowania w ostatnich latach. Wśród najważniejszych prac wymienić tu należy *Gemüse in Byzanz. Die Versorgung Konstantinopels mit Frishgemüse im Lichte der Geponika* Johannes Koder (1993)⁵⁴, *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium* pod redakcją Silke Trzcionki i Wendy Meyer (2005)⁵⁵, *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο». Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium „On food in Byzantium”*. Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001 pod redakcją Demetry Papanikoli-Bakritzi (2005)⁵⁶, *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer* pod redakcją Leslie Brubaker i Kalliroe Linardou (2007)⁵⁷, czy *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine* pod redakcją Iliasa

⁴⁹ Ph. Koukoules, *Βυζαντινών βίος καὶ πολιτισμός*, vol. 5, *Αἱ τροφαὶ καὶ τὰ ποτα...*, Athenes 1952.

⁵⁰ A. Dalby, *Food in the ancient world from A to Z*, London–New York 2003.

⁵¹ J.M. Wilkins, S. Hill, *Food in the ancient world*, Malden–Oxford 2006.

⁵² J.P. Alcock, *Food in the ancient world*, Westport–London 2006.

⁵³ *A cultural history of food in antiquity*, ed. P. Erdkamp, London–New York 2012.

⁵⁴ J. Koder, *Gemüse in Byzanz. Die Versorgung Konstantinopels mit Frishgemüse im Lichte der Geponika*, Wien 1993.

⁵⁵ *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, eds. W. Meyer, S. Trzcionka, Brisbane 2005.

⁵⁶ *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο». Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium „On food in Byzantium”*. Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001, ed. D. Papanikola-Bakritzi, Athens 2005.

⁵⁷ *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer*, eds. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot 2007.

Anagnostakisa (2013)⁵⁸. Warto zwrócić uwagę na daty wydań wspomnianych pozycji. Świadczą one o tym, że badania nad gastronomią historyczną interesującego mnie okresu prowadzone są intensywnie zwłaszcza w ostatnim czasie i jest to nadal niezwykle rozwojowa gałąź humanistyki.

Dotąd napisano dwie monografie stawiające sobie za cel objęcie całości zagadnień związanych z jedzeniem w Bizancjum i z dużym powodzeniem go realizujące. Są to wspomniane już *Βυζαντινῶν βίος καὶ πολιτισμός*, vol. 5, *Ἄι τροφαι καὶ τα ποτα...* F. Koukoulesa oraz *Flavours of Byzantium* A. Dalby'ego (2003)⁵⁹. Pierwsza (autorstwa Koukoulesa) jest bardzo szczegółowa i nadal stanowi bardzo dobry przewodnik po historii gastronomi bizantyńskiej. Druga (napisana przez Dalby'ego) choć zawiera mniej detali, aa jednak cechę, której brak pracy Koukoulesa. Zwraca mianowicie uwagę na źródła medyczne, tłumacząc te zupełnie niemal nieznane dzieła, które pozostały nam z okresu VII–X w. Jest to wielka wartość tej publikacji, gdyż w ten sposób uświadamia, że pokarm był nadal traktowany jako lekarstwo proste. Niestety, w swej pracy Dalby pomija zagadnienie wykorzystania pokarmów w lekarstwach złożonych, nie w pełni zatem ukazuje rolę produktów spożywczych dostępnych na rynku.

PODSUMOWANIE UZASADNIENIA PODJĘCIA TEMATU

Przedstawienie stanu badań tematyki, którą zdecydowałem się zająć, chciałbym podsumować uzasadnieniem podjęcia przeze mnie mojego tematu badawczego. W trakcie kilkuletniej pracy nad opracowaniem zagadnienia podanego w tytule mojej dysertacji zauważyłem wyraźne luki w ustaleniach poczynionych przez współczesną naukę, które powodują, że istniejący obecnie obraz antycznej i bizantyńskiej medycyny, dietytyki i sztuki kulinarnej jest dotkliwie niepełny⁶⁰. Oto bowiem

- źródła medyczne z tego okresu pochodzące nie są wykorzystywane jako materiał do analizy historii żywienia;

⁵⁸ *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013.

⁵⁹ A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, London 2003.

⁶⁰ Nie oznacza to, naturalnie, że moja praca sprawi, że stanie się on pełny. Żywię jednak głębokie przekonanie, iż sprawi, że stanie się nieco bliższy niemożliwej do pełnego odtworzenia rzeczywistości.

- stan badań nad ówczesną farmakologią okazuje się niewystarczający (por. odpowiednie fragmenty opisu stanu badań);
- nie są prowadzone badania nad dietetyką, jako jedną z gałęzi medycyny antycznej i bizantyńskiej (szczególnie ten ostatni aspekt pozostaje właściwie nietknięty przez badaczy);
- brak jest analiz dotyczących roli podstawowych artykułów żywnościowych w farmacji interesującego mnie okresu;
- podobnie brakuje badań nad powiązaniem między dietetyką i farmakologią⁶¹.

W swojej pracy zatem staram się luki te – przynajmniej w odniesieniu do trzech grup pokarmowych wymienionych w tytule – w możliwie najbardziej wnikliwy sposób wypełnić.

Niniejszy wstęp nie byłby pełny, gdybym nie odniósł się w nim do prac prowadzonych z moim udziałem w ramach grantu Narodowego Centrum Nauki kierowanego przez Profesora Macieja Kokoszko a zatytułowanego *Pokarm dla ciała i ducha. Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum, II-VII w.*, których efektem była publikacja trzech książek⁶² bardzo zbliżonych tematyką do mojej rozprawy doktorskiej. Nad swoim doktoratem pracowałem od roku 2010, zaś początek realizacji wspomnianego projektu przypadł na rok 2011. Zbliżona tematyka ich obu powodowała pewne przenikanie się uzyskiwanych w toku badań rezultatów i formułowanych wniosków. O ile jednak zakres prac prowadzonych w ramach grantu był szeroki i obejmował nie tylko zboża, rośliny strączkowe i warzywa, ale także produkty pochodzenia zwierzęcego, o tyle w swoim doktrynie skoncentrowałem się przede wszystkim na pierwszej z wymienionych grup żywnościowych oraz próbkach dwóch kolejnych. Moja rozprawa, choć ściśle związana z badaniami grantowymi,

⁶¹ Mam tu na myśli wyjaśnienie, w jaki sposób cechy dietetyczne pokarmów były wykorzystywane w opracowywaniu receptur leków.

⁶² Były to: M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II-VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II-VII w.)*, Łódź 2014; *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II-VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokoszko, Łódź 2014 i M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Cereals of antiquity and early Byzantine times. Wheat and barley in medical sources (second to seventh centuries AD)*, Łódź 2014.

stanowi jednak odrębną i samodzielną całość, będącą efektem mojego zajmowania się podjętą tematyką.

Na koniec pragnę zawrzeć podziękowania dla wszystkich, którzy przyczynili się do napisania niniejszej rozprawy. Przede wszystkim chciałbym podziękować mojemu promotorowi, Profesorowi Maciejowi Kokoszko, bez którego rad, podpowiedzi, zachęt i wszechstronnej pomocy moja praca prawdopodobnie nigdy by nie powstała. Na wsparcie Profesora mogłem liczyć w każdym momencie, a życzliwość, otwartość i partnerskość, z jaką się z Jego strony spotykałem, sprawiła, że trudy moich badań stawały się łatwiejsze do pokonania. Jego wizja pracy naukowej w połączeniu z podejściem pełnym sympatii i jak najlepszych chęci przekazania wiedzy sprawiła, że w czasie pisania przeze mnie niniejszej rozprawy stał się dla mnie prawdziwym mentorem. Pragnę również podziękować pozostałym pracownikom Katedry Historii Bizancjum Uniwersytetu Łódzkiego: Profesor Teresie Wolińskiej, Profesorowi Sławomirowi Bralewskiemu, Profesorowi Mirosławowi Jerzemu Leszce, Doktorowi Pawłowi Filipeczakowi, Doktorowi Andrzejowi Kompie, Doktorowi Kiryłowi Marinowowi, oraz uczestnikom Seminarium Doktoranckiego za wszelkie sugestie, uwagi i pytania, dzięki którym mogłem skorygować pojawiające się w mojej rozprawie niejasności. Osobne podziękowania należą się Magister Zofii Rzeźnickiej, która wraz z Profesorem Kokoszko i mną przez kilka lat tworzyła ściśle ze sobą współpracujący zespół i pomogła rozwiązać wiele problemów zaistniałych podczas tworzenia mojej pracy. Wreszcie pragnę bardzo podziękować moim bliskim, zwłaszcza Rodzicom, Marzenie i Ryszardowi, za zachętę do pracy, wiarę w moje możliwości, wyrozumiałość, cierpliwość i wielowymiarowe wsparcie, na które mogłem liczyć zawsze.

ROZDZIAŁ I

PSZENICE

I.1. KRÓTKA HISTORIA PSZENIC.

Pszenica (*Triticum* L.) zalicza się, obok jęczmienia, do najstarszych i odgrywających największą rolę w gospodarce rodzajów roślin zbożowych z rodziny wiechlinowatych (*Poaceae* Barnh.) dawniej nazywanych trawami (*Gramineae* Juss.). Udomowione pszenice należą do znacznej i wciąż rosnącej ilości odmian. Obok nich wspomnieć należy pewną, wciąż występującą, liczbę odmian dzikich. Obecnie w gospodarce bezdyskusyjnie czołowe znaczenie ma pszenica zwyczajna (*Triticum aestivum* L.). Za najważniejsze dla człowieka w czasach starożytnych, również na szczególnie mnie interesujących obszarach Śródziemnomorza, uznać należy następujące gatunki: niewymagającą łuskania, wspomnianą, pszenicę zwyczajną, dalej pszenicę twardą (*Triticum durum* Desf.) i pszenicę karłowatą (*Triticum compactum* Host), oraz potrzebującą tego procesu pszenicę płaskurkę (*Triticum dicoccum* Schrank) i pszenicę samopszą (*Triticum monococcum* L.). Znano także pszenicę orkisz (*Triticum spelta* L.)⁶³.

Początki uprawy pszenicy sięgają co najmniej dziesięciu tysięcy lat wstecz i znajdują swe miejsce na Bliskim Wschodzie w obszarze tzw. Żyznego Półksiężyca, skąd zboża te rozprzestrzeniły się we wszystkich kierunkach. Nie jest moim celem szczegółowe przedstawienie teorii dotyczących ustalenia najstarszych ośrodków uprawy tej rośliny, czy próbujących wyjaśnić jej rolę w przekształceniu się społeczeństw neolitycznych wspomnianej strefy z koczowniczych, myśliwsko-zbierackich w osiadłe, rolnicze⁶⁴. W moich rozważaniach pragnię skupić się na

⁶³ Por. np. E. Czerwinski, *Pszenica*, Warszawa 1964, s. 7–8; Z. Łubkowski, *Pszenica. Charakterystyka botaniczna, hodowla i agrotechnika*, Warszawa 1968, s. 28–34; D. Zohary, M. Hopf, *Domesitication of plants in the Old World. The origin and spread of cultivated plants in West Asia, Europe, and in the Nile Valley*, Oxford 1993, s. 18–31; J. McCorrison, *Wheat*, [in:] *The Cambridge world history of food*, eds. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, vol. I, Cambridge 2000, s. 165–168; J. Falkowski, J. Kostrowicki, *Geografia rolnictwa świata*, Warszawa 2001, s. 295; *Szczegółowa uprawa roślin*, t. I, red. Z. Jasińska, A. Kotecki, Wrocław 2003, s. 71–72; J. Nawracała, *Genetyczne podstawy hodowli pszenicy (Triticum aestivum L.)*, [in:] *Zarys genetyki zbóż*, t. I, *Jęczmień, pszenica i żyto*, red. A.G. Górny, Poznań 2004, s. 183–200; M. Kokooszko, K. Jagusiak, *Zboża Bizancjum. Kilka uwag na temat roli produktów zbożowych na podstawie źródeł greckich*, ZW 17, 2012, s. 20.

⁶⁴ Literatura na ten temat jest bogata. Niejako klasyczną pozycją jest praca Nauma Jasnego (*The wheats of classical antiquity*, Baltimore 1944, *passim*). Nadto pozwalamy sobie przytoczyć tylko

dziejach znajomości, uprawy oraz, przede wszystkim, medycznego i gastronomicznego zastosowania pszenic na obszarach leżących nad Morzem Śródziemnym, bądź podlegających władzy Rzymu i wpływom kultury grecko-rzymskiej w Europie Zachodniej i Środkowej.

Poszczególne gatunki pszenicy pojawiały się na obszarze śródziemnomorskim w różnych okresach. Pszenica karłowata, wywodząca się od płaskurki, zaczęła występować w Europie przed nią, lub w podobnym okresie, i już około sześć tysięcy lat p.n.e. uprawiana była na Krecie, w Tesalii i w zachodniej Macedonii, dokąd trafiła z obszarów dzisiejszej Syrii i Turcji⁶⁵. Pszenica samopsza dotarła do Europy w tym samym, mniej więcej, czasie, przy czym jej znaczenie w gospodarce śródziemnomorskiej było stosunkowo niewielkie (po okresie neolitu praktycznie nie występowała na górskich obszarach, np. w Egipcie), a na obszarze Hellady, choć uprawiana, traciła stopniowo, jeszcze przed okresem klasycznym, swoją pozycję na rzecz innych gatunków. Inaczej przedstawiała się jej pozycja na położonych na północ od Grecji terenach Bałkanów, gdzie pszenica samopsza była częściej uprawiana, niemniej tam również, około końca epoki żelaza, ustępowała miejsca

odnośne fragmenty innych (wybranych) podstawowych prac, w których zainteresowany tymi zagadnieniami Czytelnik znajdzie odesłanie do dalszych publikacji, por.: D. Zohary, *The progenitors of wheat and barley in relation to domestication and agricultural dispersal in the Old World*, [in:] *The domestication and exploitation of plants and animals*, eds. P.J. Ucko, G.W. Dimbleby, London 1969, s. 47–53, 55–66; T. Ruebenbauer, *Pochodzenie i użytkowanie pszenicy w ujęciu historycznym*, [in:] *Biologia pszenicy*, red. P. Strebeyko, Warszawa 1976, s. 13–14; J.R. Harlan, *The origins of cereal agriculture in the Old World*, [in:] *Origins of agriculture*, ed. C.A. Reed, the Hague–Paris 1977, s. 357–384; D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 32–54; J. McCorriston, *op. cit.*, s. 160–165; M. Nesbitt, *When and where did domesticated cereals first occur in southwest Asia*, [in:] *The dawn of farming in the Near East*, ed. R.T.J. Cappers, S. Bottema, Berlin 2002, s. 113–132. J.F. Hancock, *Plant evolution and the origin of crop species*, Wallingford–Cambridge, Mass., 2004, s. 113–132; s. 143–146, 151–160, 191–194; G. Willcox, *The Beginnings of cereal cultivation and domestication in Southwest Asia*, [in:] *A companion to the archaeology of the ancient Near East*, ed. D.T. Potts, Malden, Mass.–Oxford 2012, s. 163–180.

⁶⁵ A. Dalby, *Siren feasts. A history of food and gastronomy in greece*, London–New York 1996, s. 42, 46; *idem*, *Food in the ancient world from A to Z*, London–New York 2003, s. 348. Nie można dokładnie ustalić chronologii tego zjawiska, a sam Andrew Dalby wyraża sprzeczne co do tego opinie.

innym zbożom⁶⁶. Pszenica twarda występowała na obszarze śródziemnomorskim od czasów prehistorycznych, a od epoki klasycznej była jednym z ważniejszych kultywarów, jednak co najmniej do okresu klasycznego nie pojawiała się w Grecji jako popularna roślina siewna, była natomiast sprowadzana z Bliskiego Wschodu⁶⁷. Wspomniana płaskurka, jeden z najstarszych i najważniejszych gatunków świata starożytnego, dominowała w rolnictwie śródziemnomorskim oraz północno- i środkowoeuropejskim późnego neolitu i okresu brązu (zaznaczyć należy, że była głównym gatunkiem w Egipcie faraonów aż do czasów rzymskich⁶⁸), a jej najważniejszym rywalem był wówczas jęczmień. Z czasem jej rola gospodarcza w Śródziemnomorzu zmniejszała się, przede wszystkim na rzecz pszenicy zwyczajnej, z którą w okresie klasycznym płaskurka nie była w już w stanie konkurować, zwłaszcza gdy chodzi o bycie surowcem na pieczywo⁶⁹. Inaczej było z jej wykorzystaniem na kasze (*chóndros* i *krímnnon*), które, jak te z pszenicy zwyczajnej, są dobrze zaświadczone przez źródła medyczne napisane do VII w. n.e.⁷⁰ Orkisz przebył drogę z Azji Środkowej do Północnej i Środkowej Europy około V tysiąclecia p.n.e., by później dotrzeć na tereny Śródziemnomorza i na Bliski Wschód, pozostając jednak na marginesie jadłospisu tamtejszych społeczności, choć należy wyraźnie stwierdzić, że przez cały interesujący mnie okres mógł sporadycznie trafiać

⁶⁶ N. Jasny, *op. cit.*, s. 109–112; D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 32–38; A. Dalby, *Siren...*, s. 40; *idem*, *Food...*, s. 130.

⁶⁷ D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 39; A. Dalby, *Siren...*, s. 91; C.K. Kaufman, *Cooking in ancient civilisations*, Westport, CT,–London 2006, s. XLI.

⁶⁸ D. Brothwell, P. Brothwell, *Food in antiquity*, London 1969, s. 96; C.K. Kaufman, *op. cit.*, s. XL. Również piwo egipskie, znane pod grecką nazwą *dzýthos*, warzone było – obok jęczmienia – z pszenicy płaskurki, por. D. Dzino, *Sabaiarius: Beer, wine and Ammianus Marcellinus*, [in:] *Feast, fast, or famine. Food and drinking in Byzantium*, ed. W. Meyer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 60. Nie znaczy to jednak, że Egipcjanie nie znali innych gatunków pszenic, przeciwnie, uprawiali orkisz, czy zwyczajną, por. D.M. Dixon, *A note on cereals in ancient Egypt*, [in:] *The domestication and exploitation...*, s. 131–142.

⁶⁹ G. Barker, *Prehistoric farming in Europe*, Cambridge 1985, s. 64–65; D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 39–46; A. Dalby, *Food...*, s. 131. Opinia o drugorzędnej roli pszenicy płaskurki w diecie nie zmieniła się zasadniczo od lat czterdziestych – por. N. Jasny, *Competition among grains in classical antiquity*, *AHR* 47, 1942, s. 758–772.

⁷⁰ N. Jasny, *The wheats of classical antiquity...*, s. 112–133.

na stoły zarówno Greków, jak i Rzymian⁷¹, a źródła medyczne przeze mnie analizowane wskazują, że pszenica orkiszowa była surowcem na bardzo wysoko oceniany chleb, to znaczy *ártos olýrinos*⁷². Najpóźniej na arenie dziejów, dopiero po upływie długiego czasu od udomowienia wymienionych powyżej gatunków, nie wcześniej niż pod koniec II tysiąclecia p.n.e., pojawiła się, prawdopodobnie w północno-zachodnim Iranie, pszenica zwyczajna⁷³. Ze względu na swoje liczne zalety – przede wszystkim wysoką zawartość glutenu umożliwiającą wypiekanie doskonałego chleba – jakich nie posiadały odmiany wcześniejsze⁷⁴, zdominowała rynek i stała się, abstrahując od indywidualnych odchyleń upodobań wśród konsumentów, najbardziej pożądanym zbożem świata grecko-rzymskiego⁷⁵. Stało się tak, pomimo że trudności, jakich nastroczała w uprawie⁷⁶, spowodowały, iż właściwie nie siano jej na większości areałów w Grecji właściwej i w niemałej części Italii, a co za tym idzie, była droga i trudniej dostępna⁷⁷. Rychło osiągnąwszy olbrzymi sukces, pszenica zwyczajna zaczęła występować w wielu odmianach, często biorących swe nazwy od miejsca ich występowania (np. libijska, sycylijska, tracka), ale nie tylko (np. *kachrydías* – ze względu na podobieństwo jej ziaren do ziaren prażonego jęczmienia)⁷⁸.

Grecy znali różne gatunki pszenic. Słowem *pyrós* określali ogólnie jakąś pszenicę, a także konkretnie zwyczajną lub durum. Termin *pyrós setánios*, albo *sitánios* oznaczał u nich pszenicę karłowatą, ale jeszcze częściej, co uwypuklamy w niniejszej pracy, pszenicę zwyczajną. Określenie *semídalís*, lub *pyrós semídalítes*,

⁷¹ D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 52–53; C.K. Kaufman, *op. cit.*, s. XL; R. Sallares, *The ecology of the ancient Greek world*, Ithaca–London 1991, *passim*, zwłaszcza s. 325, 348–350.

⁷² Na temat drugorzędnej roli orkisz jako pokarmu oraz o chlebie z orkisz por. N. Jasny, *Competition among grains...*, s. 759–760; *idem*, *The wheats of classical antiquity...*, s. 134–141, zwłaszcza 134–135.

⁷³ A. Dalby, *Food...*, s. 348–349.

⁷⁴ C.K. Kaufman, *op. cit.*, s. XXXVII–XXXVIII.

⁷⁵ Rodzaje tego typu wypieków por. N. Jasny, *The daily bread of the ancient Greeks and Romans*, Osi 9, 1950, s. 227–253, zwłaszcza 247–253.

⁷⁶ Por. analizę sytuacji na Delos w kwestii uprawy pszenicy. Autor wskazuje, że wyspa nadawała się raczej do uprawy jęczmienia.

⁷⁷ A. Dalby, *Siren...*, s. 22.

⁷⁸ Teofrast, *Przyczyny powstawania i rozwoju roślin*, III, 21, 2; Por. T. Ruebenbauer, *op. cit.*, s. 15–16.

odnosiło się do pszenicy durum. Termin *pyrós silignítes* lub *silígnis* zwykle tyczył się również pszenicy zwyczajnej, gdy z kolei *pyrós triménios* lub *trimeniaíos*, to pszenica jara. Powyższą terminologię da się ustalić na podstawie fragmentów dorobku Atenajosa z Attalii zachowanych w *Zbiorach lekarskich* Orybazjusza, a szczegóły jego doktryn zostały przeze mnie wprowadzone przy omawianiu wartości dietetycznych *pyrós*. Gdy chodzi o pozostałe pszenice, to słowem *dzeá* lub *dzeiá*, nazywali Grecy pszenicę samopszą, albo płaskurkę, ale jeszcze częściej ta pierwsza występuje pod terminem *tífe*. Wreszcie pszenica orkiszowa kryła się pod określeniem *ólyra*, choć czasami ten termin mógł zapewne odnosić się także do płaskurki⁷⁹.

Jak to już zaznaczyłem, ze względu na nieodpowiednią glebę i warunki klimatyczne⁸⁰, Grecy, a potem i Rzymianie, nie mogli polegać wyłącznie na rodzimych⁸¹ zasiewach tych zbóż, a tym bardziej samej tylko najcenniejszej z nich – pszenicy zwyczajnej⁸². Wobec tego importowali ją, na przykład, od początku V w.

⁷⁹ Na przykład por. N. J a s n y, *The wheats of classical antiquity...*, s. 53–70; L.A. M o r i t z, *Husked and “naked” grain*, CQ 5, 1955, s. 129–134; M. D e c k e r, *Tilling the Hateful Earth. Agricultural production and trade in the late antique East*, Oxford 2011, s. 99–103.

⁸⁰ Pszenica wymagała zbyt dużo wilgoci i żyzniejszej ziemi, por. C.K. K a u f m a n, *op. cit.*, s. XXXVII; T. B r a u n, *Barley cakes and emmer bread*, [in:] *Food in antiquity*, eds. J. W i l k i n s, D. H a r v e y, M. D o b s o n, Exeter 1999, s. 25–26. Por. jednostkową analizę sytuacji na Delos w kwestii uprawy pszenicy, produktywności ziemi, zapotrzebowania na ziarno, jego cen, oraz organizacji importu (autor tekstu, do którego pragniemy w tych kwestiach odesłać Czytelnika wskazuje, między innymi, że, z powodu ograniczonych opadów w okresie wiosennym, wyspa nadawała się raczej do uprawy jęczmienia) – G. R e g e r, *The public purchase of grain on independent Delos*, CA 12, 1993, s. 300–334, zwłaszcza 303, 329–331. Delos była i jest uważana jeden z istotnych punktów dystrybucji zboża w obszarze egejskim. Por. L. C a s s o n, *The grain trade of the Hellenistic world*, TPAPA 89, 1954, s. 168–187, zwłaszcza 187.

⁸¹ Używamy słowa „rodzimy” wobec mieszkańców znacznych obszarów Grecji właściwej, bowiem Grecy zamieszkujący pobliskie zachodnie wybrzeże Azji Mniejszej mogli cieszyć się obfitymi zbiorami pszenicy w okolicach doliny Meandra, gdzie leżał np. Milet, Hermosu, nad którym wznosiło się Sardes, czy Skamandra, obok którego istniała dawna Troja, a więc na dość rozległych terenach, por. T. B r a u n, *op. cit.*, s. 33.

⁸² Co do problemów, jakich narażać mogła uprawa pszenicy w Grecji właściwej, ciekawie wypadają rezultaty XX-wiecznych badań prowadzonych na terenie Attyki, z których wynika, że nieurodzaj tego zboża mógł mieć miejsce nawet raz na 4 lata. Dla porównania nieurodzaj jęczmienia następował średnio raz na 20 lat. W innych rejonach świata greckiego występowały podobne niedobory pszenicy, por. P. G a r n s e y, *Famine and food supply in the Graeco-Roman world*, Cambridge 1989, s. 10–12. Skutkiem zwykłej niestabilności wysokości plonów była konieczność

p.n.e. z obszarów nad Morzem Czarnym⁸³, ale nie byli w stanie pozwolić sobie na wykreślenie ze swego jadłospisu innych zbóż i zastąpienie ich tym jednym. Zjawisko to jest notabene widoczne w analizowanych przeze mnie traktatach medycznych, a najwięcej danych na ten temat dostarcza dorobek Galena. Konieczność zmuszała do polegania głównie na znakomicie rosnącym w helleńskiej glebie jęczmieniu. W okresie klasycznym, między V a IV stuleciem p.n.e., dostrzec możemy ślady tego zjawiska, gdy nawet podczas opisywanych wystawnych bankietów obok pszennych wypieków serwowane były ciasta jęczmienne i nie ulega wątpliwości, że także najbogatsze greckie *póleis* w okresach swojej prosperity nie stanowiły w powyższej kwestii wyjątku⁸⁴. Do podobnych wniosków dochodzimy również na podstawie analizy Hipokratejskiego traktatu *O diecie*.

Dla Rzymian pszenica stanowiła podstawę żywieniową przez cały okres starożytności⁸⁵. Wprawdzie znali i spożywali oni również inne zboża, głównie jęczmień (który prawdopodobnie w najdawniejszych czasach nawet dominował u nich nad pszenicą), a w czasach głodu także proso, włośnicę ber, czy nawet owies, lecz, w odróżnieniu od Greków, mogli sobie pozwolić na znaczne ograniczenie konsumpcji tych gatunków ze względu na inne warunki glebowe i klimatyczne⁸⁶, a także nieporównywalną skalę importu (ten ostatni czynnik odgrywał coraz większą

dokonania zakupu, który uzupełniłby braki. Owa niestabilność na dodatek powodowała wahania cen, a nawet niepokoje społeczne. Por. jednostkowy przypadek na jednej z wysp greckich ilustrujący tę kwestię – J.D. Sosin, *Grain for Andros*, H 130, 2002, s. 131–145.

⁸³ T.S. Noonan, *The grain trade of the northern Black Sea in antiquity*, AJP 94, 1973, s. 231–242, zwłaszcza 241–242.

⁸⁴ Choć zapewne chętniej spożywano te pierwsze, por. A. Dalby, *Siren...*, s. 53; C.K. Kaufman, *op. cit.*, s. XXXVIII. Raczej błędny jest pogląd, jakoby Ateńczycy zdołali zapewnić sobie wystarczające ilości pszenicy, by zrezygnować z innych zbóż, wysnuwany niekiedy na podstawie epizodu z powstania przeciw Rzymowi w 88 r. p.n.e., gdy oblężeni, narzekali, że muszą jeść jęczmień – jedzenie dobre dla kur, nie dla ludzi. Wydaje się, że chodziło im przede wszystkim o niskie racje żywnościowe, a nie o rodzaj otrzymanego produktu, choć złość wyładowali w taki sposób, por. T. Braun, *op. cit.*, s. 32.

⁸⁵ D.L. Thurmond, *A handbook of food processing in classical Rome. For her bounty no winter*, Leiden–Boston 2006, s. 15.

⁸⁶ K.D. White, *Roman farming*, London 1970, s. 155.

rolę w miarę rozprzestrzeniania się rzymskich wpływów, o czym niżej⁸⁷). Najwcześniejszą znaną im odmianę, będącą dla nich przez stulecia bezkonkurencyjnym źródłem pożywienia, stanowiła zapewne płaskurka (nazywana przez nich *far*, *adoreum* lub *semen*⁸⁸), co znalazło swe odzwierciedlenie w jednej z historii dotyczącej legendarnego rzymskiego króla Numy Pompiliusza zapisanej przez Pliniusza⁸⁹, a także w poczuciu Rzymian żyjących w późniejszym okresie, że ich skromni przodkowie jadali przede wszystkim *puls*, czyli papkę sporządzaną właśnie z płaskurki⁹⁰. Spośród odmian niewymagających łuskania znali pszenicę twardą (określaną przez nich słowem dziś oznaczającym cały interesujący mnie tutaj rodzaj – *triticum*⁹¹) oraz zwyczajną (łac. *siligo*⁹²). Ogólnym pojęciem oznaczającym, między innymi, po prostu jakąś pszenicę, było dla starożytnych Rzymian słowo *frumentum*⁹³.

Niełatwo jest dziś precyzyjnie ustalić, jak kształtowały się proporcje spożycia poszczególnych gatunków omawianego zboża w społeczeństwie rzymskim, a utrudniają to takie kwestie jak jego zróżnicowanie majątkowe, wielkość i różnorodność zamieszkiwanego przez nie obszaru i długość okresu wymagającego

⁸⁷ Import był spowodowany faktem zbyt małej produktywności ziemi w stosunku do liczby mieszkańców. Por. J.K. Evans, *Wheat production and its social consequences in the Roman world*, CQ 31, 1981, s. 228–242.

⁸⁸ Ogólne słowniki łacińskie wymieniają zazwyczaj pod hasłem „*Far*” pszenicę orkisz – por. np. *Słownik łacińsko-polski*, t. 1, red. J. Korpanty, t. 1, Warszawa 2001, s. 752; *Słownik łacińsko-polski*, red. M. Plezia, t. II, Warszawa 2007, s. 504. Jednakże Andrew Dalby (*Food...*, s. 131), Robert I. Curtis (*Ancient food technology*, Leiden–Boston–Köln 2001, s. 360), Peter Garnsey (*Food and society in classical antiquity*, Cambridge 2002, s. 18) i David L. Thurmond (*op. cit.*, s. 18, przyp. 12), stwierdzają wyraźnie, że pod słowem *far* nie krył się orkisz, a właśnie płaskurka. Szczególnie mocno akcentuje tę kwestię Thurmond.

⁸⁹ Pliniusz, *Historia naturalna*, XVIII, 2, 7–8; por. D.L. Thurmond, *op. cit.*, s. 18–20.

⁹⁰ K.D. White, *Greek and Roman technology*, London 1986, s. 63; idem, *Cereals, bread and milling in the Roman world*, [in:] *Food in antiquity...*, s. 38–39; D.L. Thurmond, *op. cit.*, s. 35; T. Braun, *op. cit.*, s. 34–35.

⁹¹ *Słownik łacińsko-polski*, red. J. Korpanty, t. 2, Warszawa 2003, s. 885; D.L. Thurmond, *op. cit.*, s. 20.

⁹² *Słownik łacińsko-polski*, red. J. Korpanty, t. 2., Warszawa 2003, s. 730; *Słownik łacińsko-polski*, red. M. Plezia, t. V, Warszawa 2007, s. 149.

⁹³ A. Dalby, *Food...*, s. 348; *Słownik łacińsko-polski*, red. J. Korpanty, t. 1, Warszawa 2001, s. 793; *Słownik łacińsko-polski*, red. M. Plezia, t. II, Warszawa 2007, s. 600.

przebadania. Informacje zawarte w źródłach są wprawdzie warte przytoczenia, nie pozwalają jednak na wysnuwanie precyzyjnych wniosków. Wedle zaleceń Katona spisanych w pierwszej połowie II w. p.n.e., niewolnicy pracujący na roli powinni być karmieni pszenicą twardą, podczas gdy robotnicy wynajęci do pracy w okresie winobrania – jeść płaskurkę, nigdzie jednak ów autor nie wspomniał, że zarządca, czy właściciel gospodarstwa ma tychże gatunków unikać⁹⁴. Kolumella (I w. n.e.) dobitnie stwierdził, że ze zbóż najlepsza dla ludzi jest pszenica twarda i orkisz, a dopiero po nich zwyczajna, niewolników zaś można karmić chlebem pszenno-jęczmiennym⁹⁵, ale trudno uznać, że będąc zwolennikiem prostoty i skromności, wyrażał w ten sposób powszechną opinię sobie współczesnych mieszkańców Imperium. Co do samej Italii, najwcześniej opanowanej przez Rzymian, to wiemy, że wyjątkowej jakości pszenica rodziła się w Etrurii oraz w szczególnie żyznej Kampanii⁹⁶, zaś okolice Ankony w Picenum słynęły z doskonałej płaskurki, która dominowała także Umbrii⁹⁷.

W miarę rozrastania się populacji Rzymu i zdobywania przez państwo rzymskie nowych terytoriów, pojawiła się z jednej strony konieczność uzupełnienia ilości ziaren zboża uzyskiwanych z rodzimych lub pobliskich zbiorów pszenicy, z drugiej zaś – możliwość zapewnienia stałych dostaw ziarna z krain znajdujących się w orbicie wpływów nadtybrzańskiej potęgi⁹⁸. Najważniejszym źródłem, z którego do Italii napływały rokrocznie olbrzymie ilości pszenicy, był, od czasu usunięcia Ptolemeusza i włączenia go do państwa rzymskiego przez Oktawiana Augusta (30 r.

⁹⁴ Katon, *O gospodarstwie rolnym*, 23, 1; 56. Przeciwnie, przepisy kulinarne na wykorzystanie płaskurki mogą raczej sugerować, że Katon, a za nim czytelnik jego dzieła będący właścicielem ziemskim, chętnie spożywali ten mniej szlachetny gatunek pszenicy.

⁹⁵ Kolumella, *O rolnictwie*, II, 6, 1–3; II, 9, 16. O obyczajach Kolumelli i jego niechęci do stołecznego rzymskiego zbytku świadczą gorzkie słowa, jakie zamieścił we wstępie do swego traktatu, zob. Kolumella, *O rolnictwie*, I, *Przedmowa*, 3–17.

⁹⁶ K.D. White, *Roman farming...*, s. 69, 72. Pliniusz, *Historia naturalna*, XVIII, 20, 85–106; Warren, *O gospodarstwie rolnym*, I, 44, 2.

⁹⁷ Strabon, *Geografia*, V, 2, 10; K.D. White, *Roman farming...*, s. 70–71.

⁹⁸ Na temat organizacji tego importu por. G.E. Rickman, *The grain trade under the Roman Empire*, [in:] *The seaborne commerce of ancient Rome. Studies in history and archeology*, eds. J.H. D'Arms, E.C. Kopff, Rome 1980, s. 261–275; D. Kessler, P. Termin, *The organization of the grain trade in the early Roman Empire*, *EcHR* 60, 2007, s. 313–332.

p.n.e.), Egipt. Duże rozmiary przybrał też import z Afryki Północnej⁹⁹. Przez pierwsze dwa wieki Cesarstwa dowóz ziarna do Rzymu spoczywał w rękach prywatnych¹⁰⁰. Transporty omawianego zboża przybywały do Rzymu także z innych ziem, m.in.: Galii, Sycylii¹⁰¹, Sardynii i Hiszpanii, zresztą handel nim odbywał się również między prowincjami z pominięciem stolicy Imperium, a znaczna część pszenicy z wymienionych krain trafiała do stacjonujących w różnych miejscach legionów¹⁰². Od roku 123 p.n.e. znaczna część mieszkańców Rzymu mogła się cieszyć dystrybucją zboża, głównie pszenicy, po zaniżonych cenach, a od czasów Oktawiana Augusta otrzymywała pewną ilość ziarna za darmo i działało się tak przez następne kilkaset lat. Cesarz Aurelian (270–275) zamienił wprawdzie rozdawnictwo ziarna na dystrybuowanie chleba, lecz nie zmieniło to istoty systemu, który przetrwał w zasadzie aż do V wieku, a w znacznie ograniczonym zakresie nawet dłużej¹⁰³. W każdym razie taką właśnie rzeczywistość, w której importowana pszenica (dodajmy,

⁹⁹ E. Tengström, *Bread for the people. Studies of the corn-supply of Rome during the Late Empire*, Stockholm 1974, s. 14; D.L. Thurmond, *op. cit.*, s. 32; P. Erdkamp, *The grain market in the Roman Empire. A social, political and economic study*, Cambridge 2005, s. 207.

¹⁰⁰ L. Casson, *The role of the state in Rome's grain trade*, [in:] *The seaborne commerce...*, s. 21–33.

¹⁰¹ Zboża były istotnym, ale nie jedynym towarem eksportowym Sycylii, której ekonomia oparta była głównie na rolnictwie, por. F. de Angelis, *Going against the grain in Sicilian Greek economics*, GR 53, 2006, s. 29–47.

¹⁰² K.D. White, *Roman farming...*, s. 75–76; E. Tengström, *op. cit.*, s. 26; P. Erdkamp, *op. cit.*, s. 207–208 i następne. Znaczenie poszczególnych prowincji w zaopatrzeniu Rzymu w pszenicę zmieniało się wraz z upływem czasu. Sycylia i Sardynia odgrywały kluczową rolę od momentu opanowania ich przez Rzym w drugiej połowie III w. p.n.e., a po 146 r. p.n.e. stanowiły wraz z Afryką Północną filary aprowizacji miasta w zboże. Po 30 r. p.n.e. znaczenie wspomnianych wysp zmalało (choć import z ich terenu nie ustał, por. np. R.J. Rowland, *The case of the missing Sardinian grain*, AWo 10, 1984, nr 1/2, s. 45–48), a na czoło wysunął prawdopodobnie się import z Egiptu, być może prześcigając również Afrykę Płn. (E. Tengström, *op. cit.*, s. 27, podaje informacje świadczące o tym, że prymat utrzymała jednak Afryka). Zboże sycylijskie i sardyńskie odzyskało znaczenie pod koniec istnienia Cesarstwa Zachodniorzymskiego, gdy, ze względu na sytuację polityczną, sprowadzanie zboża z Egiptu i Afryki Płn. było utrudnione lub wręcz niemożliwe.

¹⁰³ A.J.B. Sirks, *The size of the grain distributions in Imperial Rome and Constantinople*, Ath 79, 1991, fasc. 1, s. 216, 224. Jeszcze w roku 500, Teodoryk Wielki rozdawał chleb, ale otrzymało go zaledwie 2 tysiące osób, co stanowiło znikomy procent obdarowywanych w czasach rzymskich (liczby określające ich ilość podawane na podstawie współczesnych obliczeń wahają się od kilkudziesięciu do kilkuset tysięcy).

że przerobiona na chleb) stanowiła podstawę żywienia społeczności miejskich przedstawił Galen w II w. jako właściwą dla terenów Azji Mniejszej. Systemy zaopatrzenia zatem nie były zarezerwowane jedynie dla stolicy i armii.

Również żywienie wojska rzymskiego opierało się, w normalnych okolicznościach, na pszenicy. Doskonałą tego ilustracją jest przekaz Polibiusza, który szczegółowo przedstawił wielkości miar zboża co miesiąc otrzymywanych przez legionistów i sprzymierzeńców¹⁰⁴. Z zestawienia danych zachowanych w historii tego autora jasno wynika, że ludzi odbywających służbę wojskową starano się karmić racjami pszenicy, jęczmień zaś służył wyłącznie jako pasza dla kawaleryjskich koni. Dodać warto, że wśród żołnierstwa istniało rozpowszechnione przekonanie, poparte zresztą stanowiskiem hipokratejskiej medycyny, że z powyższych dwóch zbóż pszenica daje organizmowi znacznie więcej siły, co dodatkowo zniechęcało ich do spożywania potraw opartych na jęczmieniu¹⁰⁵. Do kwestii tej powracamy zresztą w niniejszej pracy w tej części, która poświęcona została jęczmieniowi, a zwłaszcza kaszy z niego otrzymywanej zwanej *álfitá*. Wreszcie, wiadomo że jedną z kar przewidzianych dla rzymskich oddziałów za ucieczkę z pola walki lub dla rekrutów za niedopełnienie obowiązków, było zastąpienie ich codziennych racji pszenicy gorszym, w ich mniemaniu, jęczmieniem, poświadczane w wielu źródłach¹⁰⁶.

Należy jednak wyraźnie stwierdzić, że pomimo niepodlegających wątpliwości, wedle ludzi grecko-rzymskiego antyku, przewag pszenicy zwyczajnej nad innymi zbożami (o czym, poza licznymi wzmiankami w źródłach literackich, świadczyć też może porównanie narzuconych przez Dioklecjana (284–305) w roku 301 cen na różne artykuły, gdzie pszenice są najdroższymi spośród powszechnie dostępnych

¹⁰⁴ Polibiusz, VI, 39.

¹⁰⁵ J.M. Wilkins, S. Hill, *Food in the ancient world*, Malden, Mass.–Oxford, 2006, s. 117, 126.

¹⁰⁶ Polibiusz, VI, 38. Por. także przekaz Swetoniusza, który pisze o podobnych karach stosowanych wobec wojsk przez Augusta (Swetoniusz, *Żywoty cesarów*, II, 24) i również odnoszące się do czasów Augusta informacje Kasjusza Diona (Kasjusz Dion, XLIX, 38, 4). Zob. także przekazy Plutarcha (Plutarch, *Marcellus*), Frontyna (Frontinus, *Podstępny wojenne*, IV, 1, 25; IV, 1, 37), czy Wegecjusza (Wegecjusz, I, 13). Por. również część niniejszej pracy poświęconą *krithé*, w której nawiązujemy do tych informacji, a dla ułatwienia Czytelnikowi lektury, powołujemy się na przywołanych tutaj antycznych autorów.

zbóż¹⁰⁷), przez cały okres istnienia państwa rzymskiego nie udało się temu gatunkowi zdominować upraw na obszarze śródziemnomorskim. W okresie Cesarstwa, tak jak i wcześniej, masy ludności, zwłaszcza chłopskiej, opierały się na łatwiejszych w uprawie rodzajach zbóż, a niekiedy na prymitywniejszych gatunkach samej pszenicy, odrzucanych z reguły przez ludzi zamożnych. Znowu wnioski te potwierdza materiał źródeł medycznych, a zwłaszcza uwagi Galena dotyczące wyżywienia wsi małoazjatyckiej w II w. Co więcej, nawet ci chłopci, którzy z powodzeniem uprawiali *triticum aestivum*, robili to często nie na własny użytek, lecz po to, by uzyskane plony odwieźć i sprzedawać w pobliskim mieście, samemu zaś pożywić się innym zbożem¹⁰⁸. Pod koniec V wieku tylko w Italii, Egipcie, Afryce Północnej i na Sycylii pszenica zwyczajna stanowiła uprawę zdecydowanie najważniejszą. W tym czasie wciąż ustępowała innym zasiewom w krainach greckich¹⁰⁹.

Równocześnie jednak, co najmniej od czasów rozkwitu Republiki aż po czasy bizantyńskie, występowało zjawisko wykorzystywania najlepszej nawet pszenicy jako doskonałej paszy tuczącej wybrane zwierzęta gospodarskie (takie jak kury, kaczki, gęsi, bażanty), czy dzikie, złapane i trzymane w awiariach (takie jak gołębie i turkawki), podawanej zresztą osobno lub w mieszankach z innymi rodzajami zbóż. Dane takie odnajdujemy w *Geoponice*, który to traktat, wydany w X w., zawiera wybór materiałów obrazujących procedury agronomiczne dotyczące całości interesującego mnie okresu¹¹⁰. Najprawdopodobniej tego rodzaju praktyki stosowane były przede wszystkim przez bogatszych właścicieli ziemskich, którzy mogli sobie pozwolić na niewykorzystywanie całości zebranej pszenicy jako pożywienia dla ludzi lub towaru na sprzedaż w mieście, drób zaś traktowali nie głównie jako źródło

¹⁰⁷ *Edykt Dioklecjana*, 1, 1a–8. Pszenica zwyczajna kosztować miała 100 denarów za *modius* obozowy, podobnie „czysty orkisz”, gdy np. jęczmień – 60 denarów, proso – 50, a owies – 30. Również 100 denarów wart był *modius* już wymłóconego prosa. Najdroższym zbożem spośród wszystkich wymienionych w edyktie był ryż, który kosztować miał 200 denarów za *modius*, lecz nie był produktem podstawowym w świecie śródziemnomorskim, a jedynie egzotycznym importem ze Wschodu. Wydaje się, że na ceny zbóż, poza ryżem, nie miała wpływu ich dostępność na rynku miejskim, bowiem w warunkach IV-wiecznej Italii nie było z aprowizacją większych problemów.

¹⁰⁸ J.M. Wilkins, S. Hill, *op. cit.*, s. 117–121.

¹⁰⁹ R.J. Forbes, *Studies in ancient technology*, vol. III, Leiden 1965, s. 92.

¹¹⁰ Katon, *O gospodarstwie rolnym*, 89; 90; *Geoponika*, XIV, 7, 7; XIV, 19, 2; XIV, 20, 12; XIV, 23, 2; XIV, 24, 2.

nabiału, a mięsa i podrobów¹¹¹. Zresztą podobne sposoby wykorzystywania specjalnych, nazwijmy je – luksusowych, produktów w tuczeniu zwierząt znamy również jako stosowane relatywnie powszechnie. Zgodnie z przekazem Pliniusza, słynny smakosz starożytności Apicjusz podawał do zjedzenia figi¹¹² zarówno świniom, jak i gęsiom¹¹³. Otrzymana w ten sposób wątróbka po łacinie nazywana była *ficatum*¹¹⁴, a po grecku *sykotón*. O innym zwyczaju, polegającym na wzbogacaniu paszy domowego ptactwa serwatką¹¹⁵, dowiadujemy się, między innymi, z dzieł Galena i Orybazjusza. Na podstawie źródeł wywnioskować możemy, że nie istniały żadne sztywne normy regulujące rodzaj pożywienia przeznaczonego dla domowego inwentarza. Jak pokazuje powyższy przykład figami karmione były zarówno śwynie, jak i gęsi, nic nie stało na przeszkodzie, by pokarm tych pierwszych również urozmaicić serwatką, o czym wspomina anonimowy autor, spisane w drugiej połowie VII w., traktatu pt. *O pokarmach*¹¹⁶. Podobnie bogaci właściciele ziemscy mogli używać pszenicy jako paszy dla – trzymanych wyłącznie do polowań na nie – dzikich, czworonożnych zwierząt w przypadku niedoborów ich naturalnych pokarmów lub po prostu by rozbudować ich tkankę tłuszczową¹¹⁷ (pragniemy wyraźnie zaznaczyć, że chodzi tu o pełnowartościowe ziarna pszenicy lub uzyskiwane z nich produkty, a nie o odpady, siano, czy otręby z różnych gatunków

¹¹¹ Już bowiem przeciwnik przesadnego luksusu, piszący raczej z myślą o rozsądnym i oszczędnym odbiorcy, Kolumella, wyraźnie stwierdza, że pszenica ustępuje jęczmieniowi jako pasza dla inwentarza (*O rolnictwie*, II, 9, 14), że szkodzi kurom (*O rolnictwie*, VIII, 4, 1), choć kurzym, czy gęsim pisklętom można podawać orkisz lub pszenicę (*O rolnictwie*, VIII, 5, 17; VIII, 14, 8), a dorosłym ptakom pszeniczny pośląd (*O rolnictwie*, VIII, 4, 1). Gdzie indziej nastawionych na duży zysk hodowców poucza, że aby dobrze utuczyć drób, należy mu podawać moczony pszenny chleb (*O rolnictwie*, VIII, 7, 4).

¹¹² Praktyka karmienia drobiu figami obecna była również w epoce bizantyńskiej, zob. *Geoponika*, XIV, 22, 1–16.

¹¹³ Pliniusz, *Historia naturalna*, VIII, 77, 209. Tradycja karmienia drobiu figami przetrwała w Europie do czasów współczesnych. Z wątróbek dokarmianych w ten sposób gęsi i kaczek przygotowuje się słynny pasztet *foie gras*, zob. A. Dalby, *Food...*, s. 162.

¹¹⁴ J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961, s. 132–133.

¹¹⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 704, 4–7; Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, II, 44, 2, 2–3.

¹¹⁶ *O pokarmach*, 6, 8–9.

¹¹⁷ Kolumella, *O rolnictwie*, IX, 1, 6. W tym fragmencie mowa jest o pszenicy płaskurce.

triticum, które podawano bydłu, czy drobiowi bez wątpienia dużo częściej¹¹⁸).

Omawiane zboże odgrywało istotną rolę również poza Italią, na innych terenach objętych rzymskim panowaniem. Wspomniana już galijska pszenica stanowiła wyżywienie stacjonujących na miejscu legionów, była także czynnikiem ułatwiającym gospodarcze scalenie nowopodbitych ziem z resztą Imperium, jako jeden z podstawowych miejscowych towarów wystawianych na sprzedaż¹¹⁹. Warto przypomnieć, iż w VI w. Antimus pisał o znaczeniu dietetycznym i leczniczym produktów i potraw opartych na pszenicy, a czynił to w dziele dedykowanym władcy Fraków, którzy wtedy zajmowali południową Galię. Poza tym pamiętać wypada, że Galowie robili z pszenicy również piwo, które nosiło nazwę *dzýthos* lub *corma* (względnie *koúrmi*) i było napojem pitym głównie przez masy społeczne, jako że elity wołały raczyć się importowanym z południa winem, a zatem stanowić musiało napitek występujący powszechnie¹²⁰. Na terenie cesarskiej Brytanii znano i uprawiano z pewnością trzy gatunki pszenicy: płaskurkę, orkisz i zwyczajną, przy czym ta ostatnia występowała dość rzadko przynajmniej aż do końca panowania rzymskiego¹²¹. Tej proporcji nie zmienił fakt, że w interesujących mnie czasach mieszkańcy Brytanii preferowali na ogół chleby jako podstawę menu, bowiem wypiekali je przede wszystkim z płaskurki i orkisz, głównie dlatego, że, jak się wydaje, pszenica zwyczajna nie dawała na tych szerokościach geograficznych wystarczającej pewności obfitych zbiorów¹²².

Pszenica była najważniejszym zbożem także w Cesarstwie Wschodniorzymskim-Bizantyńskim¹²³. Już w 332 r., w czasie ustanawiania i umacniania pozycji Konstantynopola, przyszłej stolicy wschodniego Imperium, przez Konstantyna I (306–337), wprowadzone tam zostało, na wzór starej stolicy

¹¹⁸ Zob. np. W a r r o n, *O gospodarstwie rolnym*, II, 5, 17; II, 6, 4.

¹¹⁹ R. Q u i c k, S.J. S i m o n, *Wheat production and the romanization of Northern Gaul*, AWO 30, 1999, s. 59–62.

¹²⁰ A t e n a j o s z N a u k r a t i s, IV, 152 c–d (36, 34–38); D. D z i n o, *op. cit.*, s. 60.

¹²¹ H.E.M. C o o l, *Eating and drinking Roman Britain*, Cambridge 2006, s. 69.

¹²² *Ibidem*, s. 70–79.

¹²³ Tworzyła ona wraz z winem i oliwą trójkę najważniejszych artykułów żywnościowych typowych dla basenu Morza Śródziemnego – por. F. B r a u d e l, *La Méditerranée et le monde méditerranéen à l'époque de Philippe II*, vol.I–II, Paris 1966, s. 215; P. G a r n s e y, *Food and society...*, s. 119–121; C. B o u r b o u, *Health and disease in Byzantine Crete (7th–12th centuries AD)*, Farnham–Burlington, VT 2010, s. 128.

państwa, rozdawnictwo pszennego chleba, które miało przyciągnąć nad Złoty Róg osadników. System ten trwał aż do 618/619 roku, gdy Egipt, skąd sprowadzano do Konstantynopola zboże, dostał się czasowo w ręce Persów (odzyskał tę ziemię dla Bizancjum cesarz Herakliusz w roku 629), a ostatecznie upadł po arabskim podboju Egiptu w 642 roku, po którym trzeba było zaopatrywać miasto w zboże z Tracji i Azji Mniejszej, a z biegiem czasu coraz częściej odpowiedzialność za dostarczanie Miastu pszenicy brali na swe barki prywatni przedsiębiorcy, zastępując w tym państwo¹²⁴.

W okresie wczesnobizantyńskim w prowincjach utrzymywała się występująca wcześniej w *Imperium Romanum* tendencja polegająca na preferowaniu pszenic w rolnictwie i gastronomii i trudno wskazać znaczące różnice pod tym względem pomiędzy sytuacją istniejącą w późnym Cesarstwie Rzymskim a wczesnym, VI-wiecznym Bizancjum¹²⁵. Zjawisko to potwierdzają moje dane uzyskane na podstawie analizy źródeł medycznych, które wskazują na jedność teorii w całym okresie pomiędzy II a VII w. i to zarówno w kwestii dietetyki, jak i zastosowań farmakologicznych pszenicy zwyczajnej, pszenicy twardej, pszenicy płaskurki, pszenicy samopszy oraz orkiszu. Wyrażam przekonanie, że treść traktatów odbija rzeczywistość interesującego mnie okresu. Rozliczne procesy, jakie nastąpiły w kolejnych stuleciach mogły przyczynić się do zmiany, ale nie jestem w stanie stwierdzić tego z całą pewnością.

W VII w. na terenie wschodniej części basenu Morza Śródziemnego spopularyzowane zostały tak zwane pszenice twarde, a zatem odmiany pszenicy durum¹²⁶, które miały wyższą zawartość protein i dawało się z nich wyprodukować mąkę lepiej nadającą się do wypieku chleba¹²⁷. Później, w okresie wykraczającym poza ramy tej pracy, zaszły dalsze procesy, które jedynie pobieżnie nakreślimy w dalszej części tego akapitu. I tak pomiędzy VIII a X wiekiem różne zboża były

¹²⁴ A.J.B. Sirks, *op. cit.*, s. 225–226; M. Kokoszko, T. Wolińska, *Zaopatrzenie Konstantynopola w żywność*, [in:] *Konstantynopol – Nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M.J. Leszka, T. Wolińska, Warszawa 2011, s. 463–467; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *op. cit.*, s. 20–21.

¹²⁵ A.E. Laiou, C. Morisson, *The Byzantine economy*, Cambridge 2007, s. 30.

¹²⁶ Na ich temat por. Z. Łubkowski, *op. cit.*, s. 29.

¹²⁷ J. Haldon, *Feeding the army. Food and transport in Byzantium, ca. 600–1100*, [in:] *Feast, fast, or famimne...*, s. 86–87.

intensywnie uprawiane w Tesalii, Tracji, Macedonii, Bitynii i Poncie, jednak nie da się określić proporcji pszenicy do jęczmienia (wydaje się pewne, że pozostałe zboża były wciąż daleko mniej popularne)¹²⁸. Można z dużą dozą pewności stwierdzić, że w późniejszych stuleciach, pomimo zmian demograficznych, etnicznych i technologicznych, pszenica (przede wszystkim zwyczajna, ale warto też odnotować przychylniejsze stanowisko wobec orkiszu co najmniej od X wieku) zachowała status ulubionego i jednego z dwóch najczęściej sianych zbóż w krainach należących do Bizancjum¹²⁹, przy czym wspomniane wyżej krainy: Tesalia, Tracja i Macedonia oraz, zwłaszcza od XIII wieku, obszar Cesarstwa Nicejskiego, były dla coraz bardziej okrojonego przez sąsiadów państwa bizantyńskiego, najważniejszym jej źródłem¹³⁰. Głównymi producentami i dostawcami tego zboża na rynki miejskie byli w tym okresie wielcy posiadacze ziemscy, ponieważ przy ówczesnych metodach gospodarowania, zmiennych warunkach pogodowych i powtarzających się rajdach wrogich ludów, pustoszących pola, tylko oni byli w stanie ciągle dostarczać miastom wystarczające ilości ziarna¹³¹. Państwo w tym okresie, poza jednym epizodem z czasów cesarza Michała VII Dukasa (1071–1078), polegającym na próbie nadania wolnemu rynkowi kontrolowanych przez władze ram i zakończonym zupełnym niepowodzeniem, nie ingerowało w zasady handlu i transportu pszenicy¹³². Schyłek Cesarstwa Bizantyńskiego nie przyniósł zmian w podejściu jego mieszkańców do pszenicy. Pewne wybiórcze informacje źródłowe z XIII–XV wieku pozwalają stwierdzić, że na niektórych terenach pszenice stanowiły około połowy zasiewów, gdy na drugą połowę składały się pozostałe zboża, nie można jednak wysnuwać z

¹²⁸ A.E. Laiou, C. Morisson, *op. cit.*, s. 65–66.

¹²⁹ *Ibidem*, s. 98; co do orkiszu zob. J.L. Teall, *The grain supply of the Byzantine Empire*, DOP 13, 1959, s. 100. Na upowszechnienie się pszenicy zwyczajnej w Bizancjum może wskazywać częstsze pojawianie się w źródłach informacji o chlebie z tejże rośliny, zwanym *silignites*, por. A. Dalby, *Siren...*, s. 190, który nie precyzuje jednak o jaki okres w dziejach Bizancjum chodzi.

¹³⁰ A.E. Laiou, *The agrarian economy, thirteenth–fifteenth century*, [in:] *The economic history of Byzantium: From the seventh through the fifteenth century*, ed. A.E. Laiou, Washington, D.C., 2002, s. 321, 325, 326.

¹³¹ G.C. Maniatis, *The wheat market in Byzantium, 900–1200. Organization, marketing and pricing strategies*, Bsl 62, 2004, s. 104–107.

¹³² *Ibidem*, s. 108–109. Ingerencja władz bizantyńskich, polegająca na odgórnym ustaleniu cen pszenicy i sprzedaży monopolu, przyniosła efekt w postaci drożyzny i niedoborów zboża na rynkach.

tego ogólnych wniosków dotyczących całego Bizancjum¹³³. Dysponujemy wreszcie pewnymi świadectwami świadczącymi o tym, że dla, jak można się domyślać, wysoko urodzonych Bizantyńczyków rezygnacja z konsumpcji produktów spożywczych opartych na pszenicy była dowodem poddania się cierpieniom, swego rodzaju manifestacją rezygnacji z normalnego sposobu życia, kojarzoną z ascezą bogobojnych mnichów¹³⁴.

I.2. PSZENICA ZWYCZAJNA – OCENA DIETETYCZNA

Przejdźmy obecnie do zarysowania najistotniejszych doktryn dietetycznych dotyczących pszenicy określanej jako *pyrós*. Wedle teorii medycznej to one bowiem powinny decydować o sposobach, w jaki dany produkt spożywczy zostanie wykorzystane w sztuce kulinarnej. *Corpus Hippocraticum* obfituje w informacje na temat diety pszenicy, a omawianie wszystkich jej aspektów zajęłoby zbyt wiele miejsca. Wybierzemy zatem jedną skromną próbkę, by przedstawić charakterystyczne poglądy traktujące o pokarmach związanych z tym darem Demeter. W dziele *O diecie* znajduje się rozdział poświęconych *pyrós*¹³⁵. Pszenica była tam opisywana przez autora jako pokarm mający silniejsze działanie niż jęczmień i od niego bardziej pożywny. Zarówno jednak samo zboże jak i sok z niego, dodał anonim, stosunkowo wolno przedostaje się przez organizm, by dostarczyć mu pokarmu¹³⁶. Przechodząc do oceny właściwości produktów spożywczych opartych na *pyrós*, autor stwierdzał, że chleb *synkomistós* z tego gatunku pszenicy wysusza i przechodzi przez organizm stosunkowo szybko¹³⁷, podczas gdy biały typu *katharós* jest bardziej pożywny, ale i wolniej rozprawdzany

¹³³ J. L e f o r t, *The rural economy, seventh–twelfth centuries*, [in:] *The economic history...*, s. 250; M. L. R a u t m a n, *The daily life in the Byzantine Empire*, Westport, Connecticut 2006, s. 172.

¹³⁴ Por. J. L. T e a l l, *op. cit.*, s. 99. Choć skądinąd wiadomo, że nawet przestrzegający surowych reguł mnisi, także ci żyjący we wschodniej części basenu Morza Śródziemnego, jedali nieraz w okresie starożytnym i czasach Bizancjum produkty oparte na różnych gatunkach pszenicy – papkę lub swego rodzaju zupę, czy też „puree”, por. M. D e m b i ń s k a, *Diet: A comparison of food consumption between some eastern and western monasteries in the 4th–12th centuries*, B 55, 1985, s. 431–462.

¹³⁵ *O diecie*, 42, 1–27.

¹³⁶ *O diecie*, 42, 1–2.

¹³⁷ *O diecie*, 42, 2–3.

i wydany¹³⁸. Wypiek typu *dzymítes* jest z kolei lekki, szybko wydany i z łatwością dojrzewa w żołądku¹³⁹. Chleb bez drożdży (*ádzymos*) natomiast gorzej przechodzi przez organizm, ale jest bardziej pożywny wspomnianego *dzymítes*¹⁴⁰. Podzielone wedle kryterium metody pieczenia wyroby pszenne prezentują się następująco. Pierwsze miejsce pod względem pożywności zajmują *ipnítai*, ponieważ najmniej przypalane są przez ogień¹⁴¹. Dopiero za nimi stoją wypieki z *eschára*¹⁴² oraz chleby przyrządzane na rożnie¹⁴³. Bochenki z *kribanon*¹⁴⁴ i takie, które pieczone są bezpośrednio w popiele¹⁴⁵ ocenione zostały jako najgorsze, ponieważ w czasie pieczenia tracą najwięcej wilgoci¹⁴⁶. Przeszedłszy do podziału chleba według kryterium grubości mąki, specjalista od dietetyki stwierdzał z kolei, że pieczywo typu *semídalítes*¹⁴⁷ ma bardzo silny wpływ na organizm, a chleby *chondrítai*¹⁴⁸ są nawet jeszcze efektywniejsze w swym działaniu. Jeden i drugi typ jednak jedynie z trudnością przechodzi przez organizm¹⁴⁹. Tylko niewiele miejsca poświęcono za to na produkty inne niż poddawane procesowi wypieku. Gotowane *Semídalís* i *chóndros*¹⁵⁰ mają dużą moc oddziaływania na organizm i są pożywne, ale – podobnie jak wyżej wymienione wypieki – niełatwo przechodzą przez organizm¹⁵¹. Podsumować te rozważania wypada stwierdzeniem, że zaprezentowany zespół poglądów z niewielkimi tylko zmianami powtarzać się będzie na przestrzeni całego okresu interesującego mnie w niniejszej pracy.

Prace Dioskurydesa nie są dobrym źródłem wiedzy o dietetyce pszenicy, a zachowane dane zostały przezeń przekazane w części dotyczącej kulinariów. Z kolei

¹³⁸ *O diecie*, 42, 3–4.

¹³⁹ *O diecie*, 42, 4–6.

¹⁴⁰ *O diecie*, 42, 7.

¹⁴¹ *O diecie*, 42, 13–14.

¹⁴² *O diecie*, 42, 13.

¹⁴³ *O diecie*, 42, 13–14.

¹⁴⁴ *O diecie*, 42, 14.

¹⁴⁵ *O diecie*, 42, 15.

¹⁴⁶ *O diecie*, 42, 14–16.

¹⁴⁷ *O diecie*, 42, 16.

¹⁴⁸ *O diecie*, 42, 17.

¹⁴⁹ *O diecie*, 42, 17–18. Białe chleby, zapewne między innymi z racji na swoją pożywność, były dostępne dla bogatszych – P. G a r n s e y, *Food and society...*, s. 122.

¹⁵⁰ *O diecie*, 42, 26.

¹⁵¹ *O diecie*, 42, 26–27.

odwrotna sytuacja dotyczy dorobku Galena, a zatem jednego z głównych źródeł naszej wiedzy o dietetyce *pyrós*. Ten pozostawił nam tak wiele informacji, iż wymagają one ostrej selekcji. Najspójniejsza, choć krótka charakterystyka wartości dietetycznych *pyrós* została zamieszczona przez Galena w traktacie *O diecie rozcieńczającej*. Autor pisał tam, że najlepsza gatunkowo pszenica jest bardzo pożywna, ale powoduje powstawanie w ciele jedzącego gęstych i lepkich soków¹⁵². Oczywiście te ostatnie musiały być zneutralizowane, co działo się poprzez odpowiednie przerobienie *pyrós* na pokarm, a dokładniej w skutek wypieczenia z niej chleba¹⁵³. Podobne spojrzenie na wartości dietetyczne tego zboża odnajdujemy w opisie pszenicy zwyczajnej znajdującym się w *O właściwościach pokarmów*¹⁵⁴. Szczególnie pożywne ziarna tego zboża były zatem opisywane przez Galena jako twarde i mające zwartą strukturę wewnętrzną, a nadto trudne do rozgryzienia. Takie odżywiają najbardziej z każdej jednostki objętości¹⁵⁵. Z kolei w dziele *O właściwościach medykamentów niezłożonych* znalazł się cały rozdział poświęcony *pyrós* jako lekarstwu, czyli *fármakon*¹⁵⁶, a informacje w nim zawarte charakteryzują ogólne właściwości tego zboża, uzupełniając jego opis jako pokarmu. Należy zastrzec, że Galen mówił generalnie o użyciu zewnętrznym pszenicy zwyczajnej¹⁵⁷, to znaczy o wykorzystaniu jej jako jednego ze składników okładów¹⁵⁸. Utrzymywał, że rzeczzone zboże w takim wypadku ma pewne działanie rozgrzewające, ale nie posiada znacznych właściwości wysuszających ani nawilżających. W cytowanym komentarzu Galen odszedł jednak także od zastosowań zewnętrznych, by dodać, że *pyrós* charakteryzuje się nadto elementem lepkości i dlatego może blokować wszelkie kanały w organach wewnętrznych¹⁵⁹.

¹⁵² Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 33, 3–4.

¹⁵³ Dokładniejsze informacje na temat czynników, które zapewniają powstanie z pszenicy wartościowego pokarmu zostały omówione przy dyskusji nad wartościami dietetycznymi chleba.

¹⁵⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 481, 1–13, vol. VI.

¹⁵⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 481, 2–4, vol. VI.

¹⁵⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 111, 1–11, vol. XII.

¹⁵⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 111, 3, vol. XII.

¹⁵⁸ Stwierdzenie takie jednak pada tylko w kontekście opisywania działania kataplazmów z chleba – Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 111, 7, vol. XII.

¹⁵⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 111, 3–5, vol. XII.

Gdy chodzi o wartości dietetyczne gotowanej pszenicy, czyli *pyroi hefthoi*, dla opisanie ich Pergamończyk wpierw¹⁶⁰ posłużył się wspomnieniami, które miał na temat wpływu tego pokarmu na swój własny organizm. Pierwszą sensacją po spożyciu tej potrawy, jaką wymienia, było uczucie ciężkości w żołądku, a autor porównał zjedzoną pszenicę do gliny. Następnego dnia, ciągle jeszcze nie strawiwszy pokarmu, nie odczuwał chęci do zjedzenia czegokolwiek. Cierpiał nadto na wiatry, ból głowy, miał także mroczki przed oczami. Pokarm bowiem w ogóle nie przemieszczał się w jego jelitach (a to właśnie, jak twierdził, jest jedynym lekarstwem na niestrawność). Galen zapytał więc wieśniaków, jak się czuli, gdy sami raczyli się gotowaną pszenicą. Odpowiedzieli oni, że jadali ją często, zmuszeni zresztą taką samą koniecznością – a zatem chęcią szybkiego zaspokojenia głodu – jak i Galen wraz z towarzyszami, a ocenili ten pokarm jako ciężki i trudny do strawienia¹⁶¹. Dalej autor konstatował, że do takiego samego wniosku można było dojść nie tylko na drodze osobistego doświadczenia, ale i w skutek teoretycznego rozumowania, opierając się na analogii do właściwości dietetycznych *áleuron*. Owa mąka nie jest bowiem wcale łatwa do strawienia, dopóki nie zostanie zarobiona z solą i zaczynem, a następnie zagnieciona i wyrobiona oraz upieczona w *kribanon*. Nie można zatem oczekiwać, iż pszenica, niezmielona i dlatego szczególnie silnie oddziałująca na przewód pokarmowy, będzie łatwiejsza do strawienia niż *áleuron*. Galen dodał także, że gdy potrawa taka zostanie strawiona, posiada ogromny potencjał odżywiania i daje znaczną siłę tym, którzy ją zjedli¹⁶². Do powyżej podanych rozważań warto dodać też to, co napisał o gotowanej pszenicy w rozdziale poświęconym *ámylon*. Mianowicie *pyroi hefthoi* rozgrzewają wedle niego i dobrze odżywiają. Są pożywne – oczywiście, gdy zostaną już wstępnie strawione. Z natury bowiem niełatwo poddają się temu procesowi¹⁶³. Wypada też dorzucić uwagę, że Galen odnosił się do wartości *pyroi hefthoi* także i w innych traktatach. Na przykład w traktacie *O diecie rozcieńczającej* generalnie nie polecał potraw (*skeuasíai*) z gotowanej pszenicy, czy były to *pyroi hefthoi*, czy też *áleuron* przyrządzane na

¹⁶⁰ Chodzi o przygodę, które została wzmiankowana przy omawianiu aspektów kulinarnych *pyroi hefthoi*.

¹⁶¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 499, 4–11, vol. VI.

¹⁶² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 499, 13 – 500, 3, vol. VI.

¹⁶³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 500, 13–16, vol. VI.

wodzie lub mleku, gdyż przypisywał im ciężkostrawność oraz potencjał zakłócania równowagi humoralnej¹⁶⁴.

W spuściźnie Galena brak z kolei oddzielnej charakterystyki dietetycznej mąki *áleuron*, dlatego doktryna tycząca jej właściwości musi zostać odtworzona na podstawie opisów innych pokarmów. Po pierwsze, pełne informacji merytorycznych jest porównanie *pyroí hefithoí* do omawianej przeze mnie mąki, które znajduje się w *O właściwościach pokarmów*, a która to paralela została już powyżej zanalizowana. Przez analogię do gotowanej pszenicy można zatem nie tylko konstatować, iż zboże to oraz mąka z niego powstająca klasyfikowane były jako trudne do strawienia, ale także pożywne i dające siłę. Po drugie, właściwości *áleuron* zostały zasygnalizowane także w *O dobrych i złych sokach*¹⁶⁵. Ponieważ przyrządza się z owego produktu pokarmy o gęstych sokach (*pachýchyma*)¹⁶⁶, sama mąka zrobiona z *pyrós* musi być odpowiedzialna za ich właściwości. W tym fragmencie Galen wyjaśniał także, że konsekwencją spożywania takich potraw są choroby wątroby, których powody tkwią w zablokowaniu poprzez gęste soki kanałów (*diéksodoi*) w tym właśnie organie¹⁶⁷.

Zachowana literatura dietetyczna wskazuje, że wartości przypisywane *semídalís* nie odbiegały zasadniczo od tych, które przyporządkowywano pszenicy *pyrós* i poszczególnym produktom z niej otrzymywanym. W konsekwencji były one zatem analogiczne także do działania mąki *áleuron*. Galen scharakteryzował *semídalís* w kilku miejscach swej twórczości. W *O diecie rozcieńczającej*¹⁶⁸ zestawiał wartości *semídalís* i *chóndros*, czym zasugerował, że oba produkty były niejako podobne, a w związku z tym uznał tę pierwszą za pokarm pożywny¹⁶⁹ oraz powodujący powstawanie gęstych i lepkich soków¹⁷⁰. Ten wniosek potwierdza fakt, iż odradzał jej jedzenia tym, którzy byli na diecie rozcieńczającej¹⁷¹. W *O właściwościach pokarmów* z kolei utrzymywał, że wszystkie produkty spożywcze sporządzone z

¹⁶⁴ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 32, 5.

¹⁶⁵ Galen, *O dobrych i złych sokach*, 768, 6–10, vol. VI.

¹⁶⁶ Galen, *O dobrych i złych sokach*, 768, 6, vol. VI.

¹⁶⁷ Galen, *O dobrych i złych sokach*, 768, 6–7, vol. VI.

¹⁶⁸ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 34, 1–3.

¹⁶⁹ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 34, 1.

¹⁷⁰ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 34, 2.

¹⁷¹ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 34, 2–3.

semídalís, przyczyniają się do powstawania gęstych soków¹⁷², powoli przechodzą przez organizm¹⁷³, doprowadzają do zablokowania kanałów w wątrobie¹⁷⁴, powodują obrzmienie podrażnionej śledziony¹⁷⁵ i sprzyjają rozwojowi kamieni nerkowych (*poroi*)¹⁷⁶. Cechy te były nie do usunięcia, jeśli w trakcie jej przerabiania na pokarm uciekano się do gotowania mąki. Świadczą o tym wszelkie uwagi dotyczące zup powstających na jej bazie¹⁷⁷. W przypadku wypieków z kolei, niebezpieczeństwa dla zdrowia likwidowano poprzez dodanie do ciasta wytwarzanego z *semídalís* soli oraz drożdży, a nadto dzięki odpowiedniemu (czyli starannemu i długotrwałemu) wyrobieniu ciasta na te wypieki, a także w skutek zastosowania właściwej technologii pieczenia¹⁷⁸. Stąd *íttria* i *teganítai*, robione bez drożdży, klasyfikowano jako niebezpieczne dla zdrowia, jeżeli były nadużywane, za to *semídalís* przerobiona na chleb *semídalítes* dawała pieczywo bardzo cenione przez dietetyków i smakoszy.

Zaczynając moje rozważania na temat dietetyki *ártos pyrínos*, warto odnieść się do całościowej charakterystyki chleba znajdującej się w dziele *O diecie rozcieńczającej*. Galen uznał tam pieczywo za jedyną godną polecenia formę przyrządzania pszenicy *pyrós*¹⁷⁹ i skonstrastował ją z niewłaściwą, a mianowicie taką, która powstała w oparciu o gotowanie produktów pszennych (użył przy tym przykładu *pyroí hefthoí* oraz *áleuron* na wodzie lub mleku)¹⁸⁰. Jakość chleba uzależnił od technologii wypieku, polecając do tego celu przede wszystkim *kribanon*, a z pewnymi zastrzeżeniami także *ipnós*¹⁸¹. Dodał jednak także, iż warunkiem uzyskania dobrego pieczywa było użycie odpowiedniej ilości drożdży (*dzýme*)¹⁸² oraz soli (*hales*)¹⁸³. Opisuując właściwości dietetyczne pieczywa

¹⁷² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 492, 6, vol. VI.

¹⁷³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 492, 6, vol. VI.

¹⁷⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 492, 6–7, vol. VI.

¹⁷⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 492, 7, vol. VI.

¹⁷⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 492, 8, vol. VI.

¹⁷⁷ Por. na przykład uwagi dotyczące gotowania *áleuron* – Galen, *O dobrych i złych sokach*, 767, 11–16, vol. VI. Por. także wykaz pokarmów z grupy *pachýchyma* – Galen, *O dobrych i złych sokach*, 768, 6–10, vol. VI (zwłaszcza 767, 10).

¹⁷⁸ Galen, *O zachowaniu zdrowia*, 342, 2, vol. VI.

¹⁷⁹ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 32, 5–6.

¹⁸⁰ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 32, 1–5.

¹⁸¹ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 32, 7.

¹⁸² Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 32, 6.

pszennego w piśmie *O właściwościach pokarmów*, autor poświęcił znaczną część swoich przemyśleń chlebowi białemu. Konstatawał on, że *ártos katharós* jest pozbawiony wszelkich zanieczyszczeń, które zmieniłyby jego zabarwienie na ciemne, a co istotne, obniżały wartości odżywcze, oraz ma stosunkowo duży ciężar¹⁸⁴. Surowe ciasto na takie wypieki jest lepkie i ciągliwe¹⁸⁵ (*glíschron*)¹⁸⁶. Lekarz twierdził, iż gotowe pieczywo z pszenicy przechodzi przez przewód pokarmowy bardzo wolno, a nawet można powiedzieć, że najoporniej ze wszystkich rodzajów chleba¹⁸⁷. Daje ono jednak także najwięcej pożywienia organizmowi. Z punktu widzenia dietetyki najpożywniejszy jest *ártos katharós* typu *silignítes*¹⁸⁸, potem zaś *semidalítes*¹⁸⁹. Uzyskanie dobrze trawionego białego chleba, ciągnął autor, zależało od ilości drożdży, długości wyrabiania ciasta i wystraszająco długiego pieczenia we właściwej temperaturze. Najłatwiej trawione, jak w jednym miejscu traktatu *O właściwościach pokarmów* stwierdził Galen, są te chleby, które mają jak najwięcej zaczynu¹⁹⁰, są dobrze wyrobione i wypieczone w równomiernej temperaturze¹⁹¹ w *kribanon*¹⁹². Z tekstu Pergamończyka widać, że to właśnie *ártoi katharoi* spełniały postawione przezeń warunki. W innym miejscu pisał on, że kto piecze chleb na równomiernym ogniu przez dłuższy czas, ten otrzymuje produkt, który najlepiej jest trawiony wstępnie w żołądku, a pokarm z niego ma wszystkie pożądane działania od niego oczekiwane¹⁹³. Oczywiście najgorsze są chleby, które nie posiadają korzystnych cech wymienionych powyżej¹⁹⁴.

¹⁸³ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 32, 6–7.

¹⁸⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 482, 5–6, vol. VI.

¹⁸⁵ Ta cecha była skutkiem obecności w nim glutenu.

¹⁸⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 482, 7, vol. VI.

¹⁸⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 482, 6–7, vol. VI.

¹⁸⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 484, 1, vol. VI. Por. R. Salles, *op. cit.*, s. 323–325.

¹⁸⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 484, 2, vol. VI.

¹⁹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 484, 6, vol. VI.

¹⁹¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 484, 7, vol. VI.

¹⁹² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 484, 8, vol. VI.

¹⁹³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 484, 13 – 485, 2, vol. VI.

¹⁹⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 485, 2–3, vol. VI.

Gdy chodzi o inne gatunki pieczywa, to na temat *ártos plytós* Galen twierdził, że nie powoduje on zablokowania pracy organów wewnętrznych¹⁹⁵. Wypiek taki bowiem nie charakteryzuje się gęstością¹⁹⁶, ani nie jest kleisty (i ciągły)¹⁹⁷, a jego właściwości zmieniają się z ziemistych na, jak to ujął, powietrzne. Naturalną lekkostrawność *ártos plytós* potwierdza jego niewielki ciężar, oraz fakt, że nie tonie w wodzie, ale utrzymuje się na powierzchni niczym korek¹⁹⁸. W innym fragmencie *O właściwościach pokarmów*, a dokładniej w trakcie charakterystyki jęczmienia¹⁹⁹, *ártos plytós* był opisany jako wiktuał o właściwościach pośrednich między rozgrzewającymi (*psýchonta*) a chłodzącymi (*thermaínonta*)²⁰⁰. Z kolei chleb powstały z mąki z pełnego przemiału, a zatem *autópyros/synkomistós*, był uważany za taki, którego właściwości leżą dokładnie między cechami chlebów z rodzaju *katharós* i *pityriás*²⁰¹. Jego wartości determinował fakt, że miał w swym składzie pełnoziarnistą mąkę²⁰², która, jak wypada się domyślić, miała właściwości pośrednie między *áleuron* i *pityron*. Trzeba zaznaczyć, że w narracji Galena brak szczegółów, to znaczy nie ma wyliczonych właściwości dietetycznych tego wypieku. Lekarz pouczał nas za to, że chleby z rodzaju *ártos autópyros* mogą się od siebie różnić wartościami dietetycznymi w zależności od charakterystyki samej pszenicy, z której powstały²⁰³. Lepszy jest zatem *ártos autópyros* z ciężkiego ziarna o zwartej konsystencji²⁰⁴, a gorszy ten, który wyprodukowano z pszenicy o luźnej strukturze wewnętrznej i lekkiej²⁰⁵. Samodzielna charakterystyka chleba typu *ryparós* nie stała się częścią rozdziału *Perí pyrón*, stanowiącego część dzieła *O właściwościach pokarmów*. Danych pośrednich jest jednak pod dostatkiem. Na skali pożywności

¹⁹⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 494, 11–12, vol. VI. O tym rodzaju pieczywa por. N. Jasny, *The daily bread...*, s. 250.

¹⁹⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 494, 12, vol. VI.

¹⁹⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 494, 12–13, vol. VI.

¹⁹⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 494, 13–15, vol. VI.

¹⁹⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 1 – 504, 4, vol. VI.

²⁰⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 4–6, vol. VI.

²⁰¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 483, 1, vol. VI.

²⁰² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 483, 3–4, vol. VI.

²⁰³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 483, 8–10, vol. VI.

²⁰⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 483, 10–11, vol. VI.

²⁰⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 483, 11–12, vol. VI.

wypiek tego typu zajmował jedno z ostatnich miejsc²⁰⁶, a jedynie pieczywo z rodzaju *pityrias*, a zatem robione raczej nie z *áleuron*, ale z otrąb, było od niego gorsze po tym względem. Ponieważ znaczna ilość otrąb wchodziła w jego skład, *ryparós* był za to na czele listy pieczywa, które pobudza jelita do pracy²⁰⁷ i skutkiem tego musiał dzierżyć pozycję tuż po *ártos pityrias* na liście chlebów, które przechodzą szybko przez przewód pokarmowy²⁰⁸. Wreszcie ostatni rodzaj, to znaczy wypieki z otrąb typu *pityrias*. Galen oceniał, iż takie pieczywo jest niezbyt pożywne²⁰⁹ i pozostawia w przewodzie pokarmowym wiele elementów nietrawionych (*perittoma*)²¹⁰. Z tej też przyczyny szybko przechodzi przez przewód pokarmowy²¹¹. Dzieje się tak, ponieważ otręby, mając właściwości czyszczące (*dýnamis ryptiké*)²¹² i nie pozostając długo w jelitach²¹³, pobudzają też wnętrzości do wydalania²¹⁴. Niewiele tylko do powiedzenia miał Galen o *ártos chondrites*, to znaczy o wypiekach z *chóndros*. By odnieść się do jego właściwości dietetycznych, lekarz odwołał się do ustaleń niejako klasycznych. W *O diecie* napisano, że chleb przygotowany z tej kaszy²¹⁵ jest najbardziej pożywny, ale nie przechodzi łatwo przez jelita²¹⁶.

Co się tyczy wypieków z drożdżami lub bez, to chleb typu *dzymítes* przedstawiany był przez Galena jako wyraźnie lepszy od *ádzymos*. Został on sklasyfikowany jako pokarm nie tylko zdatny dla zwykłych, będących w sile wieku, ludzi, ale także dla osób starszych. Trzeba wnioskować, że odpowiednio upieczony jest raczej lekkostrawny. W innym miejscu pracy *O właściwościach pokarmów* Galen stwierdził, że najłatwiejsze do strawienia są te rodzaje chleba, które mają jak

²⁰⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 484, 3, vol. VI. Nowożytna ocena jakości tego pieczywa por. C. B o u r b o u, *op. cit.*, s. 137. Był to ztem chleb biedaków – P. G a r n s e y, *Food and society...*, s. 121–122.

²⁰⁷ Dokładniej jelita były stymulowane przez otręby zawarte w mące na ten chleb. Por, informacje o wypiekach typu *pityrias*. Właściwości *pityron* por. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 482, 2–4, vol. VI.

²⁰⁸ Por. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 484, 1–5, vol. VI.

²⁰⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 481, 15 – 482, 1, vol. VI.

²¹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 482, 1, vol. VI.

²¹¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 482, 1–2, vol. VI.

²¹² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 482, 2–3, vol. VI.

²¹³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 482, 3, vol. VI.

²¹⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 482, 3–4, vol. VI.

²¹⁵ Zapewne chodzi o *ártos chondrites*.

²¹⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 496, 14–16, vol. VI.

najwięcej zaczynu, są dobrze wyrobione i zostały wypieczone w równomiernej temperaturze w *kribanon*²¹⁷. W podobnym tonie wypowiadał się także pisząc *O diecie rozcieńczającej*, gdzie obecność *dzýme*²¹⁸, obok dodatku soli, przedstawiona została jako *conditio sine qua non* uzyskania dobrego pieczywa z pszenicy *pyrós*. Chleby praśne nie były polecane przez Galena w normalnej diecie. Pisał on wręcz, że wypieki z niewystarczającą ilością drożdży, albo w ogóle bez nich, nie są dobre dla nikogo²¹⁹. W oparciu jednak o treści jego rozważań wypadłoby to zdanie nieco zmodyfikować. Pieczywo takie bowiem było jedzone i trawione przez ludzi szczególnie ciężko pracujących (*talaiproúntes*)²²⁰, do grupy której Galen zaliczał rolników i atletów. Sposób odżywiania tych pierwszych podawał jako przykład diety nietypowej, to znaczy innej niż ta, na której opierają się zwykli odbiorcy jego medycznych rad²²¹, sugerując w ten sposób, że wieśniacy jadaliby chleb *ádzymos* częściej niż ludność miast. Wyjaśniał też, że chleb wypiekany bez dodatku drożdży miał jedną cechę, która przydawała się osobom długo i ciężko pracującym. Mianowicie był on trudny do wstępnego strawienia w żołądku, a zatem także jawił się jako pokarm uporczywie pozostający w jelitach, rozkładany powoli, a więc na długi czas zapewniający wolność od uczucia głodu²²². Galen utrzymywał jednak, że pieczywo z rodzaju *ádzymos* było koniec końców szkodliwe nawet dla wieśniaków, a swoje analizy oparł na przykładzie wypieków²²³ z dodatkiem sera²²⁴, jakie rolnicy jedli podczas jednego ze świąt²²⁵. Taki pokarm, jak twierdził, przynosił szkodę nawet najsilniejszemu spośród żniwiarzy i kopaczy, którzy należą przecież do ludzi o generalnie dobrej kondycji fizycznej²²⁶. Galen ciągnął, że to tryb życia na wsi przyczynia się do tego, że organizmy rolników dają sobie radę z tym, co do

²¹⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 484, 6–8, vol. VI.

²¹⁸ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 32, 6.

²¹⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 486, 2–3, vol. VI.

²²⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 486, 13–14, vol. VI.

²²¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 486, 1, vol. VI. Tacy zwykli ludzie powinni jeść biały, dobrze wyrośnięty chleb upieczony równomiernie w *kribanon*.

²²² Por. rozważania na temat pożywienia atletów.

²²³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 486, 5, vol. VI.

²²⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 486, 3, vol. VI.

²²⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 486, 4, vol. VI.

²²⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 486, 6–7, vol. VI.

strawienia jest w istocie najtrudniejsze²²⁷. Rezultatem ciężkiej pracy przez cały dzień jest bowiem całkowite pozbawienie organizmu elementów odżywczych²²⁸. By kontynuować wysiłek, z żołądka pobierany jest przez tkanki ich ciała każdy pokarm niezależnie od tego, czy jest na wpół strawiony²²⁹, czy też zupełnie jeszcze nie podległ przemianie w odżywcze soki. Ten tryb odżywiania, a zatem nieregularne jedzenie ciężkostrawnych i w dodatku słabo rozłożonych elementów pożywienia, jest w końcu powodem, dla którego rolnicy zwykle zapadają na ciężkie choroby i umierają przed osiągnięciem starości. Dodajmy, że Pergamończyk nie wymienił nazw tych poważnych dolegliwości. Wiele osób, nie mając świadomości smutnych skutków opisanej diety, wysławia siłę ciała owych żniwiarzy i kopaczy, podziwiając sam fakt, że są w stanie przetworzyć na pokarm wyjątkowo ciężkostrawne potrawy²³⁰. Galen sugerował też, że odpowiednie spanie wpływa pozytywnie na trawienie. Opowiedział zatem o rolnikach, że po ciężkiej pracy zapadają w głęboki sen, który stymuluje przetwarzanie pokarmów przez organizm. Jeśli z kolei zmusi się ich, by nie spali przez dłuższy czas, natychmiast chorują²³¹. Gdy chodzi o sportowców, to, choć zwykle spożywają oni pokarmy o bardzo dobrych sokach (*euchymótata*)²³², w okresie bezpośrednich przygotowań do zawodów atleci ciężcy²³³ (to znaczy zapaśnicy²³⁴, a dalej również ci, którzy uprawiają pankration oraz bokserzy²³⁵) dostają tylko pożywienie o humorach gęstych²³⁶ i lepkich²³⁷. Muszą bowiem często walczyć przez cały dzień i dlatego potrzebują pokarmu, który jest

²²⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 486, 11–12, vol. VI.

²²⁸ Zapewne Galenowi chodziło o to, że długie przerwy między posiłkami, powodowały całkowite zużycie przez organizm przetrawionego pokarmu.

²²⁹ Galen mówił o momencie, w którym wszystkie soki powstałe z dobrze strawionych pokarmów zostały już przez organizm wykorzystane.

²³⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 486, 11 – 487, 5, vol. VI.

²³¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 487, 5–10, vol. VI.

²³² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 487, 11, vol. VI.

²³³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 487, 12, vol. VI.

²³⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 487, 13, vol. VI.

²³⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 487, 13, vol. VI.

²³⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 487, 11, vol. VI.

²³⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 487, 12, vol. VI.

trudny do rozłożenia przez organizm i niełatwy do wydalenia²³⁸. Takiego właśnie pożywienia dostarczają organizmowi produkty mające gęste i lepkie soki, jak na przykład mięso wieprzowe oraz chleb typu *ádzymos*. Galen twierdził również, iż sok powstały z chlebów praśnych jest przede wszystkim gęsty i zimny. Zwykło się go nazywać surowym (*omós*)²³⁹. Jeśli zwykły człowiek, który nie uprawia gimnastyki, oparłby swą dietę na tego typu pokarmach, zapadałby szybko na schorzenia wynikające z nadmiaru pożywienia (*nósema plethorikón*)²⁴⁰. Gdyby z kolei ktoś, kto ćwiczy regularnie, jadł tylko warzywa i rzadką *ptisáne* (*chylós ptisánes*), osłabłby niepomiarowo na całym ciele²⁴¹.

Gdy chodzi o podział rodzajów chleba wedle technologii pieczenia, to lekarz z Pergaminu utrzymywał, że ta ostatnia miała poważny wpływ na łatwość trawienia owego pokarmu. *Kribanítes* służył, jak to już zaznaczyłem za Galenem, najlepiej zdrowiu każdego człowieka, czy to w pełni sił, czy też starszego. Autor ten twierdził, że chleb taki jest najlepiej wstępnie trawiony w żołądku, a pokarm z niego ma wszystkie pożądane działania, których od niego oczekujemy po zakończeniu tego procesu²⁴². Pierwszeństwo dietetyczne chleba z *kribanon* podkreślone zostało wyraźnie także w pracy *O diecie rozcieńczającej*, gdzie, tak jak w traktacie *O właściwościach pokarmów*, wypiek taki jest uznany za najlepszy i postawiony przed pieczywem z *ipnós*²⁴³. Drugie miejsce tych ostatnich jest uwarunkowane faktem, że *ipnítai*, choć zasadniczo dietetycznie korzystne, to znaczy stosunkowo łatwo trawione, miały tendencje do niedopiekania się w swej głębi²⁴⁴. Z kolei chleby pieczone na *eschára* są niedobre, ponieważ także nie wypiekają się równomiernie, a zjawisko to występuje w ich przypadku w znacznie większym stopniu niż w *ártoi ipnítai*. Ich część zewnętrzna jest nazbyt twarda, podczas gdy ich wnętrze jest

²³⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 488, 1, vol. VI. Te długie okresy niejedzenia oraz znaczny wysiłek fizyczny są wspólną cechą pomiędzy stylami życia rolników i sportowców. Jedni i drudzy zatem potrzebują pokarmu, który długo pozostanie w ich organizmie i powoli będzie przekształcany w pokarm dla ciała.

²³⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 488, 9–10, vol. VI.

²⁴⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 488, 4–5., vol. VI.

²⁴¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 488, 6–7, vol. VI.

²⁴² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 484, 13 – 485, 2, vol. VI.

²⁴³ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 32, 7.

²⁴⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 489, 10–12, vol. VI.

surowe²⁴⁵. Nie są zatem, co można wywnioskować na podstawie logiki wykładu Galena, łatwe do wstępnego strawienia w żołądku w stopniu takim, jak chleby *kribanítai*. W końcu pieczywo typu *enkryfias* uzyskuje swe niepożądane właściwości z powodu przysypania go popiołami. Galen nie sprecyzował jednak, co miał na myśli, a więc, jakie cechy charakterystyczne tego chleba determinowane są przez charakterystykę popiołu. Z logiki narracji Galena wypada wnioskować, że chodziło o przypalenie i nadmierne stwardnienie, co utrudniało ich wstępne strawienie w żołądku. Bezsprzecznie *enkryfiai* były najgorszymi z chlebów, gdy chodzi o metodę pieczenia²⁴⁶.

Galen poświęcił wiele uwagi wpływowi *ítria* na zdrowie jedzącego²⁴⁷. Ogólna ocena tego przysmaku jest pozytywna. Są one bowiem wedle tego autora dość pożywne, a po strawieniu przyczyniają się do powstania w organizmie krwi. Mogą jednak także powodować zagrożenie dla zdrowia. Galen pisał bowiem, że potrawy przygotowywane z dodatkiem *ítria* i *semídalís* stymulują kreację gęstych soków i wolno przechodzą przez organizm, a także zapychają kanały w wątrobie, powodują powiększenie chorej śledziony i sprzyjają powstawaniu kamieni w nerkach. Cechy *ítria* zależne są od tego, czy podawano je z miodem, czy bez niego. Te, które zostały z nim przygotowane, mają podwójną naturę. Ponieważ miód ma nieco właściwości rozcieńczających, rozrzedza soki każdego jedzenia, z którym się styka²⁴⁸. Galen twierdził także, że wszystkie pokarmy, które w swym przygotowaniu uwzględniają miód i są poddawane obróbce termicznej przez dłuższy czas, szybciej przechodzą przez jelita i powodują powstawanie soku o właściwościach mieszanych, to znaczy ani rzadkiego, ani też gęstego. Jest on lepszy dla wątroby, nerek i śledziony osób zdrowych niż ten, którego produkcję wzmagają pokarmy przyrządzane bez miodu. W końcu wypada dodać za Galenem, że właściwie przygotowane *ítria* nie są groźne dla organów znajdujących się w klatce piersiowej ani płuc²⁴⁹. W *O dobrych i złych sokach*²⁵⁰ Galen zamieścił analogiczną charakterystykę interesującego mnie przysmaku. Jest ona dowodem na sprecyzowane i ustalone poglądy dietetyczne

²⁴⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 489, 12–15, vol. VI.

²⁴⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 490, 1–3, vol. VI.

²⁴⁷ Całość rozważań o *ítria* – Galen, *O właściwościach pokarmów*, 492, 3 – 494, 8, vol. VI.

²⁴⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 492, 6–11, vol. VI.

²⁴⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 493, 10–11, vol. VI.

²⁵⁰ Galen, *O dobrych i złych sokach*, 768, 6–10, vol. VI.

autora na ten temat. Lekarz zaliczył więc *ítria* do grupy pokarmów mających gęste soki (*pachýchyma*). Niebezpieczeństwo, które powodują one dla organizmu, sprowadza się do ich działania blokującego kanały, które znajdują się w wątrobie²⁵¹.

W dziele *O właściwościach pokarmów* Galen miał też nieco do powiedzenia na temat wartości *tagenítai/teganítai*²⁵². Twierdził, iż powodują one powstawanie gęstych soków, spowalniają pracę przewodu pokarmowego oraz przyczyniają się do powstania surowych *chymoi*. To właśnie z powodu tychże zagrożeń, a szczególnie skutkiem gęstości powstałych z nich substancji, niektórzy dodają do ciasta miodu i soli²⁵³. Gdy chodzi o inne charakterystyki dietetyczne wypieków z rodzaju *tagenítai*, warto odwołać się do *O dobrych i złych sokach*. W dziele tym Galen stwierdził, że wszelkie pieczywo z pszenicy (*ek pyroú pémma*), które robione jest bez dodatku drożdży (*ádzymon*), należy do pokarmów z grupy *pachýchyma*²⁵⁴. Ta ogólna uwaga znakomicie charakteryzuje *tagenítai*, które były dokładnie wypiekami wzmiankowanego powyżej typu.

Charakterystyka kolejnego produktu pszennego, mianowicie *ámylon*, rozproszona jest po różnych dziełach Galena. Najważniejsze dane oceniające skrobię jako pokarm zawiera traktat *O właściwościach pokarmów*. Gdy chodzi o opis *ámylon* jako substancji o zastosowaniach leczniczych, to odpowiednich danych dostarczają dzieła *O właściwościach medykamentów niezłożonych* oraz *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*. W pracy *O właściwościach pokarmów*, a dokładniej we fragmencie *Perí ámylou*²⁵⁵, skrobia została przedstawiona jako substancja z grupy produktów o charakterystyce neutralnej²⁵⁶. Te ostatnie (niezależnie od tego czy są mokre²⁵⁷, czy suche²⁵⁸) określane są w ten sposób, ponieważ nie charakteryzują się żadną prominentną cechą odbieraną przez zmysły²⁵⁹. Nie mają zatem w sobie wcale właściwości ściągających (*stýpsis*), ani ostrości

²⁵¹ Galen, *O dobrych i złych sokach*, 768, 6–7, vol. VI.

²⁵² Całość rozważań o *tagenítai* – Galen, *O właściwościach pokarmów*, 490, 9 – 492, 2, vol. VI.

²⁵³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 491, 8–10, vol. VI.

²⁵⁴ Galen, *O dobrych i złych sokach*, 768, 11–13, vol. VI.

²⁵⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 500, 4–16, vol. VI.

²⁵⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 500, 8, vol. VI.

²⁵⁷ Woda należała do tej samej kategorii, ale miała w sobie element wilgoci (*hygrón*).

²⁵⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 500, 6–7, vol. VI.

²⁵⁹ Pergamończykowi chodzi tu przede wszystkim o zmysł smaku.

(*drimýtes*)²⁶⁰, ani też żadnej innej wyróżniającej cechy. Wszystkie one posiadają natomiast jakości wygładzające (*homalyntiké dýnamis*)²⁶¹. W drugiej części omawianego fragmentu *O właściwościach pokarmów*, lekarz uzupełnił listę cech skrobi poprzez porównanie jej do *ártos plytós*²⁶². Dodał bowiem, że, tak właśnie jak ów rodzaj chleba, *ámylon* daje ciału niewiele pożywienia²⁶³ i nie ma istotnych²⁶⁴ właściwości rozgrzewających²⁶⁵. Z kolei, gdy Galen opisywał dietetykę bobu we fragmencie *Peri kýámon*²⁶⁶, z jego słów wynika, że skrobię²⁶⁷ klasyfikowano jako produkt rodzący gęste (*pachýchymos*) i lepkie (*glíschros*) soki²⁶⁸. W innym miejscu, a dokładniej przy analizie cech dietetycznych jęczmienia²⁶⁹, *ámylon* zostało scharakteryzowane jako pokarm o właściwościach pośrednich między rozgrzewającymi a chłodzącymi²⁷⁰. Z wyżej wymienionymi cechami łączą się opisy zawarte w traktatach dotyczących farmakologii. W *O właściwościach medykamentów niezłożonych*²⁷¹ Galen zaliczał skrobię²⁷² do środków, które łagodzą działanie ostrych substancji poprzez sprzyjanie ich wydaleniu z organizmu²⁷³. Z kolei w rozdziale poświęconym pszenicy *pyrós*²⁷⁴ pisał o skrobi²⁷⁵ jako o substancji posiadającej silniejsze właściwości chłodzące²⁷⁶ i wysuszające od pszenicy, z której *ámylon* otrzymywano²⁷⁷. Galen rozważał również wartości skrobi²⁷⁸ w tymże samym

²⁶⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 500, 7, vol. VI.

²⁶¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 500, 5, vol. VI.

²⁶² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 500, 11, vol. VI.

²⁶³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 500, 12, vol. VI.

²⁶⁴ Por. poniżej.

²⁶⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 500, 13, vol. VI.

²⁶⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 529, 7 – 532, 3, vol. VI.

²⁶⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 530, 15, vol. VI.

²⁶⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 530, 14, vol. VI.

²⁶⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 1 – 504, 4, vol. VI.

²⁷⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 4–6, vol. VI.

²⁷¹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 443, 12–17, vol. XI.

²⁷² Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 443, 15, vol. XI.

²⁷³ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 443, 15–17, vol. XI.

²⁷⁴ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 111, 1–11, vol. XII.

²⁷⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 111, 6, vol. XI.

²⁷⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 111, 6, vol. XI.

²⁷⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 111, 7, vol. XI.

²⁷⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 634, 6, vol. XI.

traktacie²⁷⁹, gdy charakteryzował *fármaka* z grupy *emplastiká*²⁸⁰. Wyjaśniał, że chodzi tu o substancje suche o charakterystyce neutralnej²⁸¹. Ich cechy są zatem, jak klarował, pośrednie²⁸² między rozgrzewającymi²⁸³ i chłodzącymi²⁸⁴, z pewnym odchyleniem w kierunku przewagi działania chłodzącego²⁸⁵. Jest w nich element ziemisty²⁸⁶, który doprowadza do absorpcji wilgoci z materii osuszanej, ale bez uszkodzenia jej struktury (*kseraínei adéktos*)²⁸⁷. Wszystkie owe substancje są z natury swej lepkie²⁸⁸. Analogiczny opis *ámylon* został włączony do traktatu *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*²⁸⁹.

Galen wzmiankował walory dietetyczno-medyczne *chóndros* w wielu miejscach swojej twórczości. Przede wszystkim owa kasza była bohaterką rozdziału *Perí chóndrou* w traktacie *O właściwościach pokarmów*²⁹⁰, choć charakterystyka ta ograniczała się zaledwie do dwóch cech, to znaczy do stwierdzenia, że *chóndros* jest pożywny²⁹¹ i posiada w sobie lepki (*glíschros*) sok²⁹². Trzeba zaznaczyć, iż w żadnym z pozostałych opisów interesującego mnie produktu Galen nie odszedł od wyżej wzmiankowanych ustaleń, a jedynie je powtarzał, niekiedy nieco uzupełniając treść swej nauki. Na przykład, w *O diecie rozcieńczającej* zarówno *semídalís*, jak i *chóndros* zostały przezeń ocenione jako pożywne²⁹³ oraz przyczyniające się do powstania w organizmie gęstych, a nadto lepkich soków²⁹⁴. Wracając jednak do dzieła *O właściwościach pokarmów*²⁹⁵, warto też dodać, że w tym traktacie Galen

²⁷⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 633, 15 – 634, 16, vol. XI.

²⁸⁰ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 634, 5, vol. XI.

²⁸¹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 633, 15, vol. XI.

²⁸² Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 633, 18 – 634, 1, vol. XI.

²⁸³ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 633, 17, vol. XI.

²⁸⁴ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 633, 18, vol. XI.

²⁸⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 634, 1, vol. XI.

²⁸⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 634, 3, vol. XI.

²⁸⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 634, 4, vol. XI.

²⁸⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 634, 11–12, vol. XI.

²⁸⁹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 704, 15–18, vol. XII.

²⁹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 496, 3 – 498, 4, vol. VI.

²⁹¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 496, 4, vol. VI.

²⁹² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 496, 5, vol. VI.

²⁹³ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 34, 1.

²⁹⁴ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 34, 2.

²⁹⁵ W przypisywanym Hipokratesowi traktacie *O diecie*.

przypisywał gotowanemu *chóndros* silne działanie i pożywność²⁹⁶. Za pierwszym stwierdzeniem zapewne kryły się trudności, jakie miał organizm w strawieniu produktów pszennych, podczas gdy druga cecha określała najbardziej oczekiwany efekt dietetyczny, jakiego się po nich spodziewano. Powyższe informacje dopełnia charakterystyka *chóndros* (już jako *fármakon*), która została włączona do *O właściwościach medykamentów niezłożonych* i zamieszczona w kolejnym specjalnym rozdziale poświęconym właściwościom tej kaszy²⁹⁷. Jako lekarstwo zakwalifikował ją do grupy *emplastiká*²⁹⁸. Pisał dalej, że całościowe jej wartości są podobne do cech *pyrós*²⁹⁹, tyle że – i tu znowu powracał do wartości dietetycznych *chóndros* – bardziej niż sama pszenica przyczynia się do powstawania lepkich soków³⁰⁰ i jest bardziej pożywna³⁰¹. Nie ma natomiast, jak wyjaśniał ekspert w celu refutacji niesłusznych poglądów, silnych właściwości wysuszających³⁰². Z kolei gdy chodzi o walory dietetyczne *krímnon*, autor twierdził, że charakteryzowany pokarm jest bardziej pożywny od kaszy jęczmiennej typu *álfiton*, ale i trudniejszy do wstępnego strawienia³⁰³. Generalnie walory i zagrożenia wynikające ze spożywania *krímnon* były zapewne analogiczne do tych, jakie opisane zostały w Galenowej ewaluacji *chóndros*. Z kolei *póltos* gotowany z *krímnon* klasyfikowany był jako potrawa dość pożywna³⁰⁴ i łatwa do przyswojenia³⁰⁵. Wypowiedź ta, co łatwo zauważyć, powtarza ustalenia Dioskurydesa.

Skomponowana w IV w. przez Orybazjusza charakterystyka wartości dietetycznych pszenicy jest także stosunkowo szczegółowa, a swą kompetencję w tym zakresie zawdzięczał ten wybitny lekarz przede wszystkim Galenowi i Atenajosowi z Attalii (I w.). Dzięki temu drugiemu możemy też poznać drobiazgowo

²⁹⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 497, 1, vol. VI.

²⁹⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 157, 1–15, vol. XII.

²⁹⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 157, 3–4, vol. XII.

²⁹⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 157, 4–5, vol. XII.

³⁰⁰ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 157, 5, vol. XII.

³⁰¹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 157, 5–6, vol. XII.

³⁰² Wypada dodać, że z charakterystyki *emplastiká* wynika, iż *chóndros* ma właściwości wysuszające, ale niebyt silne, co jednak przydaje się przy leczeniu delikatnych tkanek głowy, oczu etc.

³⁰³ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 45, 7, vol. XII.

³⁰⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 5, vol. VI.

³⁰⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 5–6, vol. VI.

i dlatego interesujące rozważania na temat różnic we właściwościach pszenicy w zależności od jej gatunku i warunków uprawy. Nadto fragment ten pozwala klarownie wskazać na różnice między dwoma gatunkami *pyrós*, które przeważały w basenie Morza Śródziemnego pomiędzy II a VII w. Zaczniemy zatem od niego, jako starszego od Galena. Otóż Atenajos z Attalii utrzymywał, że pszenica jest najbardziej pożywnym ze wszystkich zbóż. Istnieje jednak, jak sugerował, pewna reguła, którą wziąć pod uwagę muszą wszyscy praktycy medycyny (i gastronomii). Ziarno tej rośliny mianowicie różni się swymi właściwościami, na przykład, w zakresie rozgrzewania i dostarczania wilgoci w zależności od rodzaju, jaki reprezentuje, oraz miejsca, w którym rośnie, a nadto w skutek różnorodności charakterystyk krain, gdzie się rodzi oraz cech klimatu, który wpływa na nie, gdy wzrasta i dojrzewa³⁰⁶. Lekarz pisał, że znane są dwa rodzaje pszenicy, mianowicie *pyrós sitánios* (lub *aleurítes*³⁰⁷) oraz *semídalítes*³⁰⁸. Pszenica typu *sitánios*³⁰⁹ jest stosunkowo lekka, o niezbyt zbitej materii i białej barwie³¹⁰. Jej miąższ jest jakby poddany samoczynnemu trawieniu, a materia jej właściwa, w naturze swej zrazu ziemista, zmienia się dramatycznie w wyniku procesu dojrzewania, który można byłoby nazwać samotrawieniem³¹¹. Dzięki tej samoczynnej przemianie takie zboże dostarcza pożywienia łatwego do wstępnego strawienia³¹² i podatnego na dalsze przemiany³¹³,

³⁰⁶ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 1, 1 – 2, 1.

³⁰⁷ Ta odmiana pszenicy dawała mąkę *áleuron*, która wyżej ceniona było jako surowiec do wypieku chleba. Kolor tej mąki (bielszy niż *semídalís*) był pochodną niżej opisanego zabarwienia ziarna tego typu (które było jaśniejsze niż w przypadku *pyrós semídalítes*) i odróżniał *áleuron* od *semídalís*. Ciekawe, że Orybajusz prawie w ogóle nie zanotował terminu *silígnis*. Pojawia się on tylko raz w *Zbiorach lekarskich* (VIII, 46, 16, 6), zapewne w znaczeniu mąki z tej odmiany. Cytując klasyfikację chleba zapożyczoną z dzieł Galena, siłą rzeczy podaje też termin *ártos silígnítes* (na przykład – Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, III, 13, 5, 1) na oznaczenie chleba z mąki pszenicznej typu *silígnis*. Dane te sugerują dużą niezależność autorów medycznych w kwestii nazewnictwa stosowanego wobec pszenicy oraz wskazują na istnienie kilku terminów odnoszących się do *Triticum aestivum* L., a mianowicie *sitánios*, *aleurítes* oraz *silígnis/pyrós silígnítes*. *Triticum turgidum* L. z kolei wydaje się nosić jedynie jedną grecką nazwę, a zatem *semídalís/pyrós semídalítes*. Na temat identyfikacji por. J. André, *Les noms de plantes dans la Rome antique*, Paris 1985, s. 265.

³⁰⁸ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 2, 1–3.

³⁰⁹ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 2, 3

³¹⁰ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 2, 4.

³¹¹ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 2, 4–6.

³¹² Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 2, 6.

z łatwością także wydalanego przez perspirację³¹⁴ oraz szybko przyswajanego³¹⁵. Z drugiej strony jednak *pyrós sitánios* nie daje tyle pożywienia co *semídalís*, a nadto, jak zauważył specjalista, bardziej przyczynia się do utrzymania stanu dobrego zdrowia³¹⁶ niż do zachowania siły fizycznej³¹⁷. Z kolei pszenica typu *semídalís*, ciągnął Atenajos, jest cięższa, charakteryzuje się bardziej zwartą materią, ma żółty kolor i jakby pewną przezroczystość³¹⁸. Gdy chodzi o jej cechy jako pokarmu, to ocenia się ją jako trudniejszą do strawienia³¹⁹, ale też dostarczającą wiele materii, która potem jest przyswajana przez organizm, choć, jak zauważył również Atenajos, trudniej ją także wydalić z organizmu przez perspirację³²⁰. Skutkiem tych właściwości jest fakt, iż zboże typu *semídalís* jest bardziej efektywne w dawaniu ciała siły³²¹ niż w utrzymaniu jego zdrowia³²².

Po ustaleniu generaliów, Atenajos z Attalii przeszedł do stwierdzenia, że pszenica *pyrós* ma odmienne właściwości, gdy uprawiana jest na terenach suchych i pozbawionych tłustości, a odmienne skoro wysiewa się ją go do dobrej i żyznej gleby. Zboże to bowiem, rosnąc na podłożu mającym niewiele substancji odżywczych i lekkim, staje się łatwe do strawienia i przyswojenia³²³, ale daje tylko niewiele pożywienia³²⁴. Takie same cechy zresztą nabywa na terenach wyjałowionych przez słońce³²⁵. Tam bowiem, gdzie ziemia jest spalona, z powodu braku w niej elementu tłustości i skutkiem generalnej niepłodności gleby³²⁶, jego nasiona stają się białe oraz charakteryzują się brakiem spójności wewnętrznej³²⁷, a

³¹³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 2, 6–7.

³¹⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 2, 7.

³¹⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 2, 6–7.

³¹⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 2, 8.

³¹⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 3, 1. Por. rozważania Roberta Sallaresa na temat różnic w terminologii, por. R. S a l l a r e s, *op. cit.*, s. 324–326.

³¹⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 3, 1–2.

³¹⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 3, 2.

³²⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 3, 2–3.

³²¹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 3, 3.

³²² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 3, 3–4, 1.

³²³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 4, 4.

³²⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 4, 4–5.

³²⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 4, 5–6.

³²⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 4, 6.

³²⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 4, 7.

zatem posiadają takie cechy dietetyczne, jakie zwykle wyróżniają zboże typu *sitánios*³²⁸. Za to na obszarach, gdzie warstwa gleby jest gruba³²⁹, a ziemia jest dobra i tłusta, *pyrós* odznacza się zbitym miąższem i jest ciężka, a skutkiem tego bardziej pożywna³³⁰. Kontynuując swe rozważania, Atenajos z Attalii stwierdził, że krainy otwarte i pełne powietrza oraz słońca rodzą zboże cechujące się właśnie większą pożywnością³³¹. Nadto utrzymywał, że pszenica uprawiana w ciepłym klimacie pobiera (jak wypada domniemywać, z gleby) elementy odżywcze o wiele solidniejsze i mniej przemieszane (a zatem bardziej od siebie oddzielone)³³². Z kolei rosnąc na miejscach bagnistych³³³, jest mało pożywna i lżejsza, a nadto przyczynia się do powstania złej krwi. Gorzej też odżywia organizm³³⁴. To samo zboże rosnące w miejscach dobrze nawodnionych daje też mniej pożywienia charakteryzującego się na dodatek gorszą jakością i, co więcej, z powodu nadmiaru wilgoci, ma tendencję do przemiany w kąkole³³⁵. Pszenica różni się także w zależności od stabilności warunków pogodowych. Gdy chodzi o stałość poszczególnych pór roku to, kiedy elementy je charakteryzujące (takie, jak zimno, ciepło deszcz i susza) rozłożone są w należytych proporcjach na przestrzeni całego roku³³⁶, zboże rośnie dobrze³³⁷, a ziarna jego są duże³³⁸. Sytuacja jest odwrotna³³⁹, kiedy poszczególne elementy składające się na klimat występują niesymetrycznie. Skutkiem tego ostatniego zjawiska, wyjaśniał Atenajos z Attalii, jest fakt, że pszenica *pyrós* staje się marna i mało pożywna³⁴⁰. Interesujące na zboże jest też zróżnicowanie w zależności od tego, w jakich strefach klimatycznych dojrzewa. Jeśli pogoda jest słoneczna, a wiatry

³²⁸ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 5, 1.

³²⁹ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 5, 1–2.

³³⁰ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 5, 2.

³³¹ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 5, 3–6, 1.

³³² Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 8, 1–9, 1.

³³³ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 9, 1.

³³⁴ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 9, 2–10, 1.

³³⁵ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 10, 1–2.

³³⁶ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 12, 2–4.

³³⁷ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 12, 4.

³³⁸ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 12, 4–5.

³³⁹ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 12, 5–6.

³⁴⁰ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 12, 6.

łagodne, wtedy jest dorodne³⁴¹. Gdy zaś niebo jest wiecznie zachmurzone i kiedy pomimo ciepła padają deszcze, ziarna zasychają zarażone rdzą zbożową³⁴². Skoro zaś krainę charakteryzuje klimat ostry i gorący, oraz gdy wieją silne wiatry w czasie dorastania kłosów zboża, pszenica zostaje przypalona i zaszuszone, a w skutek tego staje nie niepożywna³⁴³.

W końcu Atenajos uważał, że interesująca mnie roślina różni się wartościami także w zależności od swego wieku, to znaczy, że odznacza się różnymi cechami, gdy jest młoda, innymi słowy świeżo zebrana, kiedy jest stara, a zatem przetrzymywane, oraz w momencie, gdy jej wiek można określić jako znajdujący się pomiędzy tymi dwiema skrajnymi wartościami³⁴⁴. Przechodząc już do konkretnych cech, Atenajos stwierdził, że świeża pszenica jest zielonkawa i bogata w materię, ma w sobie wiele elementu powietrznego i jest pożywna³⁴⁵. Stara to jej przeciwieństwo, gdyż pozbawiona jest materii, sucha i nie daje ciała wiele pokarmu³⁴⁶. Atenajos z Attalii skończył swe analizy, twierdząc, że ta pszenica, która nie jest ani stara, ani młoda, reprezentuje cechy mieszczące się pomiędzy obu wyżej wymienionymi³⁴⁷.

Materiał zachowany przez Orybazjusza, a związany z zakresem informacji, które także spotykamy w traktatach Galena, nie stanowi jednej, zwartej i spójnej charakterystyki, która byłaby podobna do tej, jaką dał Atenajos z Attalii. Jeśli chodzi o opis właściwości ziarna *pyrós* to treści analogiczne odnajdujemy w księdze I *Zbiorów lekarskich*, w rozdziale poprzedzającym wyłożone powyżej rozważania, a mówiącym o cechach tak zwanych darów Demeter³⁴⁸. Nie jest on w sposób istotny różny od Atenajosowego, ale raczej wprost przeciwnie, powtarza doktryny uwypuklone przez poprzednika. Nie przytaczamy go zatem, pozwalając sobie jedynie na uwagę, iż owa zbieżność wskazuje na jedność dietyki antycznej, gdy chodzi o zakres kryteriów branych pod uwagę w opisie *pyrós* oraz treść ostatecznych

³⁴¹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 12, 7–8.

³⁴² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 12, 8 – 13, 1.

³⁴³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 13, 1 – 14, 1.

³⁴⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 14, 1–3.

³⁴⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 14, 3–4.

³⁴⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 14, 4–5.

³⁴⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 2, 14, 5–6.

³⁴⁸ Tu rozumianych jako zboża - O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 1, 1, 1 – 15, 8, zwłaszcza I, 1, 1, 1 – 10, 1.

ustaleń. Zacytowanie obu *in extenso* przez Orybazjusza rozumiemy także jako całkowite ich przyjęcie przez autora jako reprezentatywnych dla dietytyki IV w.

Gdy chodzi o określenie dietetyczno-farmakologicznych właściwości pszenicy lekarz cesarza Juliana cytował wyłącznie doktryny Galena. Zatem w księdze XV *Zbiorów lekarskich* Orybazjusz, charakteryzując analizowane zboże i produkty z niego otrzymywane (to jest *ámylon* oraz chleb), pisał, że pszenica należy do pokarmów rozgrzewających w pierwszym stopniu. Nadto nie wysusza, ani też nie nawilża w odczuwalny sposób. Poza tym ma w sobie element lepkości (jest zatem *glischros*) i przyczynia się do blokady organów wewnętrznych (to znaczy jawi się jako *emfrattikós*). Poza tym nadaje się do sporządza z niej kataplazmów³⁴⁹. Dodać trzeba, że ta całościowa charakterystyka została potem przez Orybazjusza powtórzona w jego *Księgach dla Eunapiusza*³⁵⁰.

Jeśli chodzi o informacje na temat *pyroí heftoi*, a więc potrawy powstającej w wyniku gotowania pszenicy, to dane na jej temat czerpał Orybazjusz wyłącznie od Galena. Stosunkowo jednak długi rozdział skomponowany przez tego ostatniego, skrócił do minimum. Stąd nic nie ma w *Zbiorach lekarskich* na temat metody gotowania, okoliczności podawania potrawy, ani osób, które danie to zwykle spożywały. Brak tam również jakiegokolwiek refleksji własnej, jakby informacje te nie wiązały się w ogóle z doświadczeniem autora³⁵¹. Cechy w tym rozdziale wymienione zostały potem powtórzone w fragmentach grupujących produkty żywnościowe wedle ich właściwości dominujących w trzech kategoriach pokarmowych. Po pierwsze, Orybazjusz odnotował w *Zbiorach lekarskich*, że *pyroí heftoi*³⁵² podnoszą temperaturę ciała³⁵³, a identyczna informacja występuje w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*³⁵⁴, a potem w *Księgach dla Eunapiusza*³⁵⁵. Po drugie, potrawa ta³⁵⁶ została uznana za pożywną, a w skutek tego lekarz zaliczył ją

³⁴⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XV, 1:16, 52, 1 – 54, 4.

³⁵⁰ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 1, π, 36, 1 – 38, 1.

³⁵¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 4, 1, 1–3.

³⁵² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 31, 1, 1.

³⁵³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 31, 1, 1 – 8, 4.

³⁵⁴ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 31, 1, 1 – 8, 4 (*pyroí heftoi* – IV, 31, 1, 1).

³⁵⁵ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 47, 1, 1–9 (*pyroí heftoi* – I, 47, 1, 1).

³⁵⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 13, 6, 1; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 12, 7, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 29, 7, 1.

do pokarmów z grupy *polýtrofa*³⁵⁷. W końcu w *Zbiorach lekarskich*³⁵⁸ *pyroi hefthoi*³⁵⁹ znalazły się na liście substancji *dýspepta*, a cecha ta przypisana została interesującej mnie potrawie³⁶⁰ także w dziele dedykowanym synowi³⁶¹.

Charakterystyka dietetyczna mąki *áleuron* rozproszona jest w wielu miejscach dorobku Orybazjusza i zaprezentowana nie zawsze w bezpośredni sposób, gdyż dla twórców doktryny było niejako oczywiste, że cechy *áleuron* są pochodnymi walorów pszenicy *pyrós*. Analizę rozpocząć wypada więc od stwierdzenia, że w rozdziale *Zbiorów lekarskich* poświęconym *ekpyetiká*³⁶² (skomponowanym na podstawie doktryn Galena) Orybazjusz pisał, że czysta mąka pszenna jest pożywna, z natury nawilżająca i rozgrzewająca³⁶³. Spośród wymienionych cech tylko druga jest idiosynkrazją *áleuron*, gdyż pozostałe podzielane są z pszenicą. Trzeba też dodać, że te same właściwości *áleuron* stały się podstawą zaliczenia rzeczzonej mąki pszennej³⁶⁴ do *ekpyetiká* również w obu mniejszych dziełach Orybazjusza³⁶⁵, który uznawał też *áleuron* za substancję powodującą powstanie gęstych soków. Tezę tę zawdzięczał Galenowi, a fragment *Zbiorów lekarskich* zawierający tę ewaluację jest analogiczny z treścią odpowiednich partii *O właściwościach pokarmów*, lecz znacznie jaśniejszy. Mąka jest tu zatem oceniona jako pokarm najefektywniej powodujący powstanie w organizmie jedzącego lepkich soków, gdyż sama takie posiada. Nie wpływa jednak ujemnie ani na klatkę piersiową, ani znajdujące się tam płuca³⁶⁶. Owo *glíschron* mąki *áleuron* wypływa też jako jej istotny walor w charakterystykach *pyrós* znajdujących się w rozdziałach *Hósa glíschron chymón*

³⁵⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 13, 1, 1 – 13, 1; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 12, 1, 1 – 15, 2; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 29, 1, 1 – 5, 2.

³⁵⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 18, 1, 1 – 13, 1.

³⁵⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 18, 10, 1.

³⁶⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 17, 8, 1.

³⁶¹ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 17, 1, 1 – 12, 1.

³⁶² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 37, 1, 1 – 17, 6.

³⁶³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 37, 11, 3–4.

³⁶⁴ Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 26, 1, 2; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 12, 1, 1–11.

³⁶⁵ Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 26, 1, 1–3; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 12, 1, 1–16.

³⁶⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 7, 5, 9 – 6, 1.

genná zarówno w *Zbiorach lekarskich*³⁶⁷ (w tym fragmencie wytłumaczono też jasno, że *áleuron*, powstała z ziaren z natury lekkich, porowatych i białych³⁶⁸, odznacza się mniejszą zdolnością do generowania lepkości³⁶⁹ niż *semídalís*), jak i w *Księgach dla Eunapiusza*³⁷⁰. Kończąc tę część moich rozważań, warto stwierdzić, iż lista cech przypisywanych przez Orybazjusza *áleuron* winna być uzupełniona o jeszcze jedną, która wynika z opisywanych przez niego właściwości mąki pszennej gotowanej na mleku. Ze *Zbiorów lekarskich* dowiedzieć się można bowiem, że takie danie powoduje blokady wewnętrzne w wątrobie i sprzyja powstawaniu kamieni w nerkach³⁷¹. Zauważmy też, iż to działanie zostało dodatkowo podkreślone dzięki włączeniu omawianego pokarmu³⁷² do klasy *emfrattiká* *Zbiorów lekarskich*³⁷³, gdzie pada też stwierdzenie, że rzeczona potrawa doprowadza do powiększenia śledziony³⁷⁴. Ten, niejako kanoniczny, zestaw działań negatywnych mąki gotowanej na mleku pojawia potem zarówno w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*³⁷⁵, jak również w *Księgach dla Eunapiusza*³⁷⁶.

Mąka *semídalís* mia u Orybazjusza cechy analogiczne do *áleuron*. Do tego wniosku dojść można przede wszystkim na podstawie analizy kategorii pokarmowych wprowadzonych do literatury dietetycznej przez tego lekarza. Po pierwsze, *semídalís* dostarczała ciału wiele pokarmu. Wiemy to, ponieważ była to zasadnicza cecha *pyrós* wymieniana zarówno przez Galena jak i Atenajosa z Attalii. Po drugie, mąka tego typu zagęszczała *chymoi*. Z tego to właśnie powodu sama *semídalís*³⁷⁷ jak i wszelkie z niej wyroby³⁷⁸ pojawiły się w Orybazjuszowym wykazie pokarmów, które powodują powstanie gęstych soków (*pachýchyma*)³⁷⁹. Cecha ta

³⁶⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 5, 1, 1 – 2, 4.

³⁶⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 5, 1, 2.

³⁶⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 5, 2, 1.

³⁷⁰ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 21, 1, 1 – 3, 3.

³⁷¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 7, 7, 3–4.

³⁷² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 25, 7, 1.

³⁷³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 25, 1, 1 – 8, 2.

³⁷⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 25, 6, 2.

³⁷⁵ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 24, 1, 1 – 8, 2 (*áleuron* na mleku – IV, 24, 7, 1).

³⁷⁶ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 41, 1, 1 – 7, 2 (*áleuron* na mleku – I, 41, 6, 1).

³⁷⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 3, 2, 1 – 3, 1.

³⁷⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 3, 1, 2.

³⁷⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 3, 1, 1 – 7, 3.

była dietetycznie istotna i powszechnie uznana, a dla podkreślenia jej wagi te same dane pojawiają się w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*³⁸⁰ i *Księgach dla Eunapiusza*³⁸¹. Po trzecie, lektura *Zbiorów lekarskich* uczy nas także, że *semídalís*³⁸² klasyfikowana była jako pokarm, który rodzi lepkie soki (*glíschra*)³⁸³, a identyczna jej ewaluacja³⁸⁴ występuje też w poradach dla syna i dziele dla Eunapiusza³⁸⁵. Po czwarte, medyk pisał o wyrobach z *semídalís*³⁸⁶ w rozdziale *Zbiorów lekarskich* traktującym o środkach żywnościowych powodujących zablokowanie pracy organów wewnętrznych, a zwłaszcza wątroby (*emfrattiká*)³⁸⁷. I tym razem natykamy się na analogiczny zestaw danych (o *semídalís* i produktach z niej powstających³⁸⁸) w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*³⁸⁹ oraz w *Księgach dla Eunapiusza*³⁹⁰. Wreszcie wytwory z *semídalís*³⁹¹ znajdują się w *Zbiorach lekarskich* w kategorii *bradýpora*, a więc pokarmów, które wolno przechodzą przez organizm³⁹². Dodajmy, że produkt ten³⁹³ został zaklasyfikowany w ten sam sposób również w traktacie dla syna³⁹⁴ oraz w pracy dedykowanej Eunapiuszowi³⁹⁵.

Dzieła Orybazjusza zachowały całe mnóstwo informacji o chlebie, a doktryny dietetyczne go dotyczące są pochodną zapatrywań Galena i Dieuchesa. Pokazują

³⁸⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 2, 1, 1 – 5, 3 (wyroby z *semídalís* – IV, 2, 1, 2; mąka *semídalís* – IV, 2, 2, 1).

³⁸¹ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 19, 1, 1 – 5, 4 (wyroby z *semídalís* – I, 19, 1, 2; mąka *semídalís* – I, 19, 2, 1).

³⁸² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 5, 2, 1.

³⁸³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 5, 1, 1 – 2, 4.

³⁸⁴ Orybazjusz, *Streszczenie* IV, 4, 3, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 21, 2, 1.

³⁸⁵ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 4, 1, 1 – 3, 4; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 21, 1, 1-3, 3.

³⁸⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 25, 6, 1.

³⁸⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 25, 1, 1 – 8, 2.

³⁸⁸ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 24, 6, 1–2.

³⁸⁹ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 24, 1, 1 – 8, 2.

³⁹⁰ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 41, 1, 1 – 7, 2 (wyroby z *semídalís* – I, 41, 5, 1–2).

³⁹¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 26, 1, 1.

³⁹² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 26, 1, 1 – 4, 1.

³⁹³ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 25, 1, 1.

³⁹⁴ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 25, 1, 1 – 2, 1.

³⁹⁵ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 42, 1, 1 – 2, 1 (wyroby z *semídalís* – I, 42, 1, 1).

one, że wszystkie najlepsze cechy pieczywa pszennego jednoczył w sobie chleb typu *katharós*, który wypieczony był w *kribanon* (wedle doktryn Galena) lub w *ipnós* (zgodnie z poglądami Dieuchesa). Przyszedł zatem czas na uporządkowanie i wyłożenie cech konstytutywnych stanowiących o wartości tego pokarmu. Chleb pszenney był przede wszystkim nadzwyczaj pożywny, ale występowały różnice jego wartości w zależności od rodzaju *pyrós*, z którego został zrobiony. Najwięcej pokarmu dawał *silignítes*, a więc biały chleb wypieczony zgodnie z najlepszą technologią z pszenicy typu *sitánios*³⁹⁶. Drugie miejsce pod względem pożywności zajmował *semidalítes*, a trzecie przyznawał Orybazjusz chlebowi *synkomistós*, a powyższa klasyfikacja powtarzana jest *verbatim* w *Zbiorach lekarskich*³⁹⁷, w Orybazjuszowych poradach dla syna Eustacjusza³⁹⁸ oraz w księgach dedykowanych Eunapiuszowi³⁹⁹. Była zatem bezsprzecznie przyjmowana jako obowiązująca w dietetyce IV w. Dalej zauważmy, że chleb pszenney typu *kribanítes*⁴⁰⁰ był, obok wypieków z jęczmienia, dopuszczany w diecie rozcieńczającej, czyli w tak zwanej *leptýnousa díaita*⁴⁰¹. Wy tłumaczeniem tej rekomendacji jest zaliczenie prawidłowo przygotowanego i wypieczonego chleba pszennego⁴⁰² do kategorii pokarmów o właściwościach znajdujących się między powodującymi powstanie gęstych soków a

³⁹⁶ Por. M. Decker, *op. cit.*, s. 97, gdzie również tego rodzaju chleb został oceniony jako najlepszy.

³⁹⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 13, 5, 1 – 6, 1. Rozdział dotyczący produktów zaklasyfikowanych jako pożywne – Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 13, 1, 1 – 13, 2.

³⁹⁸ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 12, 6, 1–2. Rozdział dotyczący produktów zaklasyfikowanych jako pożywne – Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 12, 1, 1 – 15, 2.

³⁹⁹ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 29, 6, 1 – 7, 1. Rozdział dotyczący produktów zaklasyfikowanych jako pożywne – Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 29, 1, 1 – 15, 2. Oczywiście logika wywodu wskazuje, że w IV w. obowiązywała ta sama doktryna, która wykryta została u Galena, a mianowicie, że wraz ze wzrostem zanieczyszczeń mąki (to znaczy *pityra*) zmniejszała się pożywność wypieku z niej uzyskanego. Skutkiem tego możemy rozszerzyć dostępną nam listę o pozostałe główne gatunki chleba i postawić za *synkomistós* chleb *ryparos*, jednocześnie przyznając ostatnie miejsce wypiekom typu *pityrítai*. Istniał jednak pewien wyjątek od tej reguły a stanowił go *ártos plytos*, który, choć wykonywany z bardzo dobrze oczyszczonej mąki, miał niewielką jedynie wartość odżywczą. Warto też dodać, iż wraz ze wzrostem domieszki *pityra*, pieczywo szybciej przechodziło przez przewód pokarmowy.

⁴⁰⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 2, 5, 2–3.

⁴⁰¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 2, 1, 1 – 26, 2.

⁴⁰² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 4, 1, 1.

przyczyniającymi się do ich rozcieńczania, a więc do takich, które są neutralne w tym względzie. Mowa na ten temat jest w rozdziale wyliczającym produkty spożywcze o rzeczonych cechach znajdującym się w *opus magnum* Orybazjusza⁴⁰³, a ta sama opinia o właściwościach *ártos pýrinos*⁴⁰⁴ została zapisana w odpowiednich rozdziałach *Streszczenia doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*⁴⁰⁵ i w *Księgach dla Eunapiusza*⁴⁰⁶. Poza tym starannie przygotowany *ártos katharós* (ma się rozumieć pszenny i odpowiednio wypieczony)⁴⁰⁷, odznaczał się też dobrymi sokami i powstawanie takich w organizmie konsumenta powodował. Z pewnością zachęcająco też pachniał i smakował, wobec czego wzmiankowany został w rozdziale *Hósa eúchyma* będącym częścią *Zbiorów lekarskich*⁴⁰⁸. Wagę i powszechną akceptację dla obecności tej cechy w chlebie pszennym uwypukla fakt, że tenże sam wypiek⁴⁰⁹ był wymieniony w identycznej kategorii zarówno w pracy dedykowanej synowi⁴¹⁰ jak i tej skomponowanej dla Eunapiusza⁴¹¹. Nadto Orybazjusz zakwalifikował dobrze wyrobiony i upieczony *ártos*⁴¹² do substancji łatwo trawionych. Wiemy to z lektury rozdziału *Zbiorów lekarskich*, gdzie wyliczono produkty podlegające szybkiej *pépsis* w żołądku⁴¹³. Dodajmy, że ta sama ewaluacja dotyczy chleba⁴¹⁴ w obu powstałych na podstawie *opus magnum* Orybazjusza traktatach⁴¹⁵. W końcu, *ártos*⁴¹⁶ został oceniony jako pokarm

⁴⁰³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 4, 1, 1–14.

⁴⁰⁴ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 3, 1, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 20, 1, 1.

⁴⁰⁵ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 3, 1, 1–15.

⁴⁰⁶ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 20, 1, 1–14.

⁴⁰⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 15, 18, 1.

⁴⁰⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 15, 1, 1 – 22, 3.

⁴⁰⁹ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 14, 17, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 32, 11, 1 – 12, 1.

⁴¹⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 14, 1, 1 – 21, 3.

⁴¹¹ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 32, 1, 1 – 15, 3.

⁴¹² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 17, 1, 1. Z logiki wykładu dietetycznego wynika, że miał być to chleb pszenny.

⁴¹³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 17, 1, 1 – 11, 1.

⁴¹⁴ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 16, 1, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 34, 1, 1.

⁴¹⁵ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 16, 1, 1 – 11, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 34, 1, 1 – 11, 2.

rozgrzewający, czego śladem jest odpowiednia wzmianka w księdze III *Zbiorów lekarskich*⁴¹⁷, *Streszczenia doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*⁴¹⁸ oraz pracy dedykowanej Eunapiuszowi⁴¹⁹. Wszystkie te ustalenia są zgodne z tradycją Galena, gdyż stanowią w istocie powtórzenie jego tez.

Swoistą kategorię chleba *katharós* stanowił *ártos plytós*. Orybazjusz, poświęcając swą uwagę wartościom dietetycznym owego lekkiego chleba, korzystał zarówno z ustaleń Galena, jak i Antyllosa. Gdy chodzi o cechy tego pieczywa w interpretacji pierwszego z wymienionych⁴²⁰, to zacytowane zostały już one przy omawianiu Galenowych doktryn. Nie będziemy zatem do nich powracać. Co do Antyllosa, to rozważał on działanie rzeczzonego pieczywa w księdze III swego dzieła *Peri boethemáton*⁴²¹. Znajdujemy tam dyskusję na temat pokarmu odpowiedniego dla osób często zapadających na zdrowiu⁴²². Rekomendowane było dla nich wtedy, jak czytamy w odpowiednim fragmencie *Zbiorów lekarskich*, pożywienie łatwo dojrzewające w żołądku⁴²³ i szybko przyswajane, ale nie nazbyt pożywne⁴²⁴, a nadto z łatwością wydalane z organizmu przez perspirację⁴²⁵. Gdy bowiem pokarm długo pozostaje w organizmie, przyczynia się do stanów gorączkowych⁴²⁶. Skoro jednak już doszło do chorobliwego podniesienia temperatury, Antyllos rekomendował *ártos plytós* rozgotowany w wodzie⁴²⁷, gdyż, jak wypada rozumieć, spełniał on wszystkie warunki wymagane od pożywienia dla osób przewlekle chorych, a wymienionych powyżej. Z kolei skutkiem przyjęcia przez Orybazjusza poglądów Galena było pojawianie się lekkiego chleba na niektórych listach produktów ułożonych przez lekarza cesarza Juliana w zależności od dominującej cechy dietetycznej pożywienia.

⁴¹⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 31, 1, 1; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 31, 1, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 47, 1, 1.

⁴¹⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 31, 1, 1 – 8, 3.

⁴¹⁸ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 31, 1, 1 – 8, 4.

⁴¹⁹ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 47, 1, 1–9.

⁴²⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 8, 3, 1–4, 1.

⁴²¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 1 – 14, 4.

⁴²² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 1.

⁴²³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 1–2.

⁴²⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 2.

⁴²⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 2–3.

⁴²⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 3.

⁴²⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 3 – 2, 1.

*Ártos plytós*⁴²⁸ został zatem wymieniony w księdze III *Zbiorów lekarskich*⁴²⁹ jako jeden z pokarmów zaliczanych do reprezentujących cechy określane jako pośrednie między rozgrzewającymi a oziębiającymi. Dodajmy, że ponownie natykamy się na identyczną charakterystykę *ártoi plytoi*⁴³⁰ w obu późniejszych traktatach Orybazjusza⁴³¹. Nadto cechy wymienione zarówno przez Antyllosa, jak i Galena spowodowały stałą obecność lekkiego chleba na Orybazjuszowych listach pokarmów niedających ciału wiele pożywienia. Ta właściwość przypisana została interesującemu mnie wypiekowi⁴³² w *Zbiorach lekarskich*⁴³³, a *ártoi plytoi*⁴³⁴ otrzymały później tę samą ewaluację w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza* i w *Księgach dla Eunapiusza*⁴³⁵.

W dorobku Orybazjusza znajdujemy także wzmianki o wpływie na organizm ludzki pozostałych rodzajów chleba. Gdy chodzi o pieczywo czarne, to lekarz ten wskazał jedynie na jedną jego cechę. Mianowicie zanotował, że wypieki typu *ryparós* różniły się znacznie *in minus* swą pożywnością od tych typu *katharós*. W związku z tym wyspecyfikował ograniczone wartości odżywcze ciemnego pieczywa⁴³⁶ wpierw w *Zbiorach lekarskich*⁴³⁷, by znowu *ártoi ryparoi*⁴³⁸ zaklasyfikować w analogiczny sposób w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza* i w *Księgach dla Eunapiusza*⁴³⁹. Z kolei oddziaływanie dietetyczne

⁴²⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 32, 12, 2.

⁴²⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 32, 1, 1 – 12, 3.

⁴³⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 32, 13, 1–2; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 48, 7, 1–2.

⁴³¹ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 32, 1, 1 – 13, 2; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 48, 1, 1, 7, 3.

⁴³² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 14, 7, 2.

⁴³³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 14, 1, 1 – 13, 3.

⁴³⁴ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 13, 6, 2; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 30, 6, 2.

⁴³⁵ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 13, 1, 1 – 12, 4; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 30, 1, 1 – 8, 2.

⁴³⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 14, 7, 2.

⁴³⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 14, 1, 1 – 13, 3.

⁴³⁸ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 13, 6, 1–2; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 30, 6, 2.

⁴³⁹ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 13, 1, 1 – 12, 4; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 30, 1, 1 – 8, 2.

chleba nazywanego *pityrites* znane jest nam nieco lepiej. Autor podkreślił jego trzy najważniejsze cechy. Pierwsza kwestia to niewielka pożywność. Problem ten zasygnalizowany został w stosunku do chleba z otrąb⁴⁴⁰ wpierw w *Zbiorach lekarskich*⁴⁴¹, by później pojawić się w traktacie dla Eustacjusza i księgach dla Eunapiusza⁴⁴². Druga, to siła przyspieszająca wypróżnianie. Podkreślona jest ona dobitnie w twórczości medyka, gdyż ten rodzaj wypieków⁴⁴³ został zaliczony do substancji stymulujących wydalanie wpierw w najobszerniejszym ze znanych nam dzisiaj dzieł Orybazjusza⁴⁴⁴, a potem zarówno w traktacie przeznaczonym dla jego syna⁴⁴⁵ jak i w dziele skierowanym do Ekerotéunapiusza⁴⁴⁶. Wreszcie warto wiedzieć, że chleb z otrąb⁴⁴⁷ znajduje się także na liście produktów, które powodują powstawanie czarnej żółci, zamieszczonych we wszystkich trzech przytaczanych powyżej Orybazjuszowych pismach⁴⁴⁸. W pracach Orybazjusza brak za to dobrej charakterystyki chleba praśnego. Jego cech można się jednak domyśleć jako przeciwnych dobremu pieczywu typu *katharós*, które wypiekane było przecież z drożdżami, oraz na podstawie właściwości przypisywanych takiemu pieczywu jak *itria* i *tegnitai*. Wreszcie chleb *chondrites* wytwarzano z *chondros*, który dzielił z nim swoje cechy. Orybazjusz, omawiając tę kategorię pieczywa, nie używał zresztą terminu *chondrites*, ale mówił o chlebie zrobionym z wymienionej kaszy⁴⁴⁹. Oceniano go jako bardzo pożywny, ale niezbyt szybko przechodzący przez przewód pokarmowy⁴⁵⁰. W końcu z informacji podanych przez medyka wynika, że wartość odżywcza chleba zależna była od technologii jego wypieczenia, przy czym za

⁴⁴⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 14, 7, 1.

⁴⁴¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 14, 1, 1 – 13, 3.

⁴⁴² Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 13, 1, 1 – 12, 4 (*pityrites* – IV, 13, 6, 1); Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 30, 1, 1 – 8, 2 (*pityrites* – I, 30, 6, 1–2).

⁴⁴³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 29, 4, 1; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 28, 5, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 45, 5, 1.

⁴⁴⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 29, 1, 1 – 22, 2.

⁴⁴⁵ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 28, 1, 1 – 27, 2.

⁴⁴⁶ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 45, 1, 1 – 17, 1.

⁴⁴⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 9, 2, 2–3; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 8, 2, 2–3; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 25, 2, 2.

⁴⁴⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 9, 1, 1 – 2, 5; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 8, 1, 1 – 2, 5; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 25, 1, 1 – 2, 4.

⁴⁴⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 5, 2, 1–2.

⁴⁵⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 5, 2, 2.

najwartościowszy uznawano wyrób powstający w *kríbanon*⁴⁵¹ lub *ipnós*⁴⁵², a za nim stały produkty poddawane obróbce termicznej na *eschára*. Najgorsze były wysuszone na zewnątrz i przypalające się chleby pieczone bezpośrednio w popiele, których wewnątrz często pozostawało surowe⁴⁵³.

Snując z kolei swe refleksje o *ítria* w *Zbiorach lekarskich*⁴⁵⁴, Orybazjusz szedł głównie za doktrynami Galena. Nic dziwnego zatem, że charakterystyka dietetyczna interesującego mnie wypieku jest taka sama zarówno we wspomnianym traktacie jak i w *O właściwościach pokarmów* słynnego poprzednika i krajana lekarza cesarza Juliana⁴⁵⁵. Nie cytujemy jej zatem, odsyłając do doktryn Galena. Charakterystykę zaczerpniętą z traktatu *O właściwościach pokarmów* warto natomiast uzupełnić przekazanymi nam przez Orybazjusza ustaleniami Atenajosa z Attalii⁴⁵⁶, wedle którego *lágana*, to znaczy jeden z dwu rodzajów owych placków, i same *ítria* należą do pieczywa o mniejszej wartości odżywczej (*achylótera*) od chleba. Lekkie ze swej natury są bowiem mniej pożywne, a wartości odżywcze tracą w procesie obróbki termicznej⁴⁵⁷. *Ítria* znajdują się także na listach potraw zgrupowanych wedle ich istotnych cech dietetycznych. W *Zbiorach lekarskich* interesujące mnie placki pszenne⁴⁵⁸ (a więc, jak wyliczał to autor, *lágana* i *rýmματα*⁴⁵⁹) zostały zaliczone do pokarmów typu *pachýchyma*⁴⁶⁰. Naturalne jest więc, gdy zna się schemat przyjęty w twórczości przez Orybazjusza, że *ítria*⁴⁶¹ znajdują się też u niego w katalogu pokarmów rodzących gęste soki w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*⁴⁶², a ta sama grupa środków spożywczych⁴⁶³ została uznana za

⁴⁵¹ Wedle Galena.

⁴⁵² Zgodnie z poglądami Dieuchesa.

⁴⁵³ Drobne uwagi indywidualizujące przedstawienie dietetyczne gatunków chleba wydzielonych wedle kryterium technologii pieczenia zostały włączone do tej części niniejszej pracy, która traktuje o aspekcie kulinarnym obrazu pieczywa.

⁴⁵⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 7, 3, 4 – 7, 4.

⁴⁵⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 7, 4, 2.

⁴⁵⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 9, 1, 1 – 3, 3.

⁴⁵⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 9, 1, 1-2, 1.

⁴⁵⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 3, 1, 1 – 7, 3.

⁴⁵⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 3, 1, 2–3.

⁴⁶⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 3, 1, 3.

⁴⁶¹ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 2, 1, 2–3.

⁴⁶² Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 2, 1, 1 – 5, 3.

pachýchyma także w *Księgach dla Eunapiusza*⁴⁶⁴. Orybazjusz podkreślał nadto w *Zbiorach lekarskich*, że *itria*⁴⁶⁵ zatykają organy wewnętrzne⁴⁶⁶, a dodajmy, że zarówno w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*, jak i w *Księgach dla Eunapiusza* raz jeszcze natykamy się na analogiczną informację⁴⁶⁷. W końcu placki pszenne⁴⁶⁸ znalazły się też w księdze III *Zbiorów lekarskich* jako przykład pożywienia wolno przechodzącego przez organizm (*bradýpora*)⁴⁶⁹, a ta sama charakterystyka dotyczy rzeczonych wypieków⁴⁷⁰ zarówno w traktacie przeznaczonym dla Eustacjusza jak i w dziełku zadedykowanym Eunapiuszowi⁴⁷¹.

Kolejne wyroby pszenne, a zatem *tagenítai* zostały najpełniej opisane przez Orybazjusza tylko i wyłącznie z pomocą dietetycznych ustaleń Galena. Były one uważane, pisał lekarz, za powodujące powstawanie gęstych *chymoi*, spowalniające pracę przewodu pokarmowego oraz przyczyniające się po powstania surowych, a zatem nie do końca strawionych, soków⁴⁷². Ciekawe, że tylko ta ostatnia ich właściwość znalazła odbicie we fragmentach dzieł Orybazjusza, które zawierają listy produktów sklasyfikowanych wedle ich najważniejszych cech dietetycznych, co zaznacza się w *Zbiorach lekarskich*⁴⁷³, w *Streszczeniu dla syna Eustacjusza*⁴⁷⁴ i w *Księgach dla Eunapiusza*⁴⁷⁵.

Orybazjusz przedstawiał właściwości *chóndros* posługując się wiadomościami, które zaczerpnął przede wszystkim z dzieł Galena. By opisać, czym jest oraz jakie działanie ma rzeczony produkt pszenney, lekarz cesarza Juliana odwołał się w księdze

⁴⁶³ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 19, 1, 2.

⁴⁶⁴ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 19, 1, 1 – 5, 4.

⁴⁶⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 25, 6, 1.

⁴⁶⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 25, 1, 1 – 8, 2.

⁴⁶⁷ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 24, 1, 1–8, 2 (*itria* – IV, 24, 6, 1–2); Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 41, 1, 1 – 7, 2 (*itria* – I, 41, 5, 1).

⁴⁶⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 26, 1, 1.

⁴⁶⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 26, 1, 1 – 4, 1.

⁴⁷⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 25, 1, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 42, 1, 1.

⁴⁷¹ Orybazjusz, IV, 25, 1, 1 – 2, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 42, 1, 1 – 2, 1.

⁴⁷² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 7, 2, 1–2.

⁴⁷³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 6, 1, 1 – 2, 7 (*tagenítai* – III, 6, 2, 7).

⁴⁷⁴ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 5, 1, 1 – 2, 7 (*tagenítai* – IV, 5, 2, 7).

⁴⁷⁵ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 22, 1, 1 – 2, 8 (*tagenítai* – I, 22, 2, 7).

I *Zbiorów lekarskich*⁴⁷⁶ do ustaleń swego poprzednika zawartych w *O właściwościach pokarmów*. Skrócił je jednak bardzo znacznie. Gdy chodzi o charakterystykę dietetyczną tego pokarmu, jesteśmy więc poinformowani jedynie, że *chóndros* jest produktem pożywным⁴⁷⁷ i rodzi soki, które posiadają lepką charakterystykę⁴⁷⁸. Niewiele więcej dowiedzielibyśmy się na temat dietetyki tego pokarmu, gdyby ten nie był wymieniany na listach kategorii dietetycznych. *Chóndros*⁴⁷⁹ opisywany był więc jako produkt spożywczy dostarczający ciału wiele pożywienia, a ta klasyfikacja pojawia się nie tylko w *Zbiorach lekarskich*⁴⁸⁰, ale także w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*⁴⁸¹ i w traktacie skomponowanym dla Eunapiusza⁴⁸². Dalej odnotować trzeba, że kasza tego typu⁴⁸³ figuruje w Orybazjuszowym wykazie pokarmów z grupy *pachýchyma* – po raz kolejny zarówno w jego *opus magnum*⁴⁸⁴, jak i w obu późniejszych dziełach⁴⁸⁵. Nadto, *chóndros*⁴⁸⁶, odznaczał się wedle omawianego autora stosunkowo dobrymi sokami. Z tego to powodu wymieniony był w rozdziale *Hósa eúchyma* będącym częścią *Zbiorów lekarskich*⁴⁸⁷, a potem w traktacie dla syna⁴⁸⁸ i pracy dedykowanej Eunapiuszowi⁴⁸⁹. Dalsza analiza pierwszego z tych traktatów wskazuje również na fakt, że *chóndros*⁴⁹⁰ ewaluowany był jako pokarm, który stymuluje proces

⁴⁷⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 5, 1, 1 – 2, 2.

⁴⁷⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 5, 1, 1.

⁴⁷⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 5, 1, 1–2.

⁴⁷⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 13, 7, 1.

⁴⁸⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 13, 1, 1 – 13, 2.

⁴⁸¹ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 12, 1, 1 – 15, 2 (*chóndros* – IV, 12, 7, 1).

⁴⁸² Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 29, 1, 1 – 15, 2 (*chóndros* – I, 29, 7, 1).

⁴⁸³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 3, 3, 1; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 2, 2, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 19, 3, 1.

⁴⁸⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 3, 1, 1 – 7, 3.

⁴⁸⁵ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 2, 1, 1 – 5, 3; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 19, 1, 1 – 5, 4.

⁴⁸⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 15, 18, 1.

⁴⁸⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 15, 1, 1 – 22, 3.

⁴⁸⁸ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 14, 18, 1 (*chóndros*); Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 14, 1, 1 – 21, 3 (*eúchyma*).

⁴⁸⁹ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 32, 12, 1 (*chóndros*); Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 32, 1, 1 – 15, 3 (*eúchyma*).

⁴⁹⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 5, 2, 1.

powstawania lepkich soków (*glíschra*)⁴⁹¹, przy czym analogiczne klasyfikacje odnośnie tej kaszy⁴⁹² znajdują się także w późniejszych dziełach Orybazjusza⁴⁹³. W końcu, pisał on też o *chóndros*⁴⁹⁴ w rozdziale o produktach żywnościowych powodujących zablokowanie pracy organów wewnętrznych (*emfrattiká*)⁴⁹⁵. I tym razem natykamy się na analogiczny zestaw danych w traktacie napisanym dla Orybazjuszowego syna⁴⁹⁶ i w *Księgach dla Eunapiusza*⁴⁹⁷. W sumie zatem był to pokarm godny polecenia, aczkolwiek trudny do przetworzenia przez organizm, a ocena ta była w pełni zgodna z obrazem stworzonym przez Galena.

Z kolei tylko niewiele miał Orybazjusz do powiedzenia o kolejnym produkcie zakwalifikowanym przeze mnie do kasz. Mianowicie pożywienie zwane *krimon*⁴⁹⁸ zostało umieszczone przezeń na liście pokarmów trudnych do wstępnego strawienia (*dýspepta*)⁴⁹⁹. Uważał je za trudniejsze do podgrzania przez żołądek niż jęczmienne *álfita*⁵⁰⁰. Ta sama uwaga⁵⁰¹ o rzeczonej kaszy⁵⁰² znalazła się w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*⁵⁰³. Obraz ten zapożyczony jest od Galena, ale genezy jego należałoby szukać w tezach postawionych przez Dioskurydesa.

Na koniec jedyny trunek z *pyrós*, który odnajdujemy w dorobku Orybazjusza. Mowa o piwie z pszenicy, określanym zresztą przez autora *Zbiorów lekarskich* winem⁵⁰⁴. Scharakteryzowane ono zostało jako napój, który nie jest wcale słabszy⁵⁰⁵ od produkowanego z winogron⁵⁰⁶, ale jako wolniej przechodzący przez organizm⁵⁰⁷ i

⁴⁹¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 5, 1, 1 – 2, 4.

⁴⁹² Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 4, 3, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 21, 2, 1.

⁴⁹³ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 4, 1, 1 – 3, 4; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 21, 1, 1 – 3, 3.

⁴⁹⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 25, 7, 1.

⁴⁹⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 25, 1, 1 – 8, 2.

⁴⁹⁶ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 24, 1, 1 – 8, 2 (*chóndros* – IV, 24, 7, 1)

⁴⁹⁷ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 41, 1, 1 – 7, 2 (*chóndros* – I, 41, 6, 1–2).

⁴⁹⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 18, 10, 1.

⁴⁹⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 18, 1, 1 – 13, 1.

⁵⁰⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 18, 10, 1 – 11, 1.

⁵⁰¹ Z odniesieniem do *álfita* – Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 17, 1, 1 – 12, 1.

⁵⁰² Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 17, 8, 1.

⁵⁰³ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 17, 1, 1 – 12, 1.

⁵⁰⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, V, 31, 12, 1.

⁵⁰⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, V, 31, 12, 2.

⁵⁰⁶ Chodziło mu oczywiście o wino.

w ogóle odznaczający się gorszymi właściwościami niż napitek gronowy⁵⁰⁸. Charakterystyka ta oddaje pewną niechęć, jaką przedstawiciele kultury grecko-rzymskiej, a zatem zagorzali zwolennicy daru Dionizosa, żywili wobec trunku kojarzonego ze światem barbarzyńców (do tej sprawy zresztą będziemy niejednokrotnie wracać na kartach tej książki).

Pomimo tego, że Aecjusz z Amidy nie poświęcił wiele miejsca właściwościom samej pszenicy *pyrós*, zdołał on jednak przekazać czytelnikom swych *Ksiąg medycznych* zestaw najpotrzebniejszych informacji na temat rzeczzonego zboża. Wszystkie one są zgodne z dorobkiem dietetyki opartej na doktrynach Galena. Zaczniemy od *pyrós* ujmowanego jako *fármakon*. Całościowa charakterystyka analizowanego zboża jako środka farmakologicznego znajduje się w księdze I *Ksiąg medycznych*⁵⁰⁹ i idzie słowo w słowo za doktrynami, które znajdowały się w dziełach Galena i potem Orybazjusza. We fragmencie tym Aecjusz z Amidy przekazał opinię, iż pszenica przyłożona jako kataplazm należy do środków jedynie słabo rozgrzewających⁵¹⁰. Nie jest też w naturze tego zboża ani wysuszać, ani też nawilżać⁵¹¹. Jeżeli chodzi o działanie rozgrzewające, z dorobku tego autora dowiedzieć się można, że pszenica miała je nie tylko przyłożona do powierzchni ciała, ale także podana jako pokarm. *Pyroí hefthoí* oraz samo zboże⁵¹², z którego powstawała ta potrawa, zaliczone zostały bowiem w odpowiednim rozdziale księgi II *Ksiąg medycznych*⁵¹³, zgodnie zresztą z tradycją dietetyczną, do pokarmów rozgrzewających. O znaczącej pożywności pszenicy świadczy pośrednio opinia przekazana przez Aecjusza z Amidy dotycząca produktów z niej uzyskanych. W rozdziale poświęconym wiktuałom, których wiodącą cechą jest ich pożywność, a więc o tych, które należą do grupy *polýtrofa*⁵¹⁴, czytamy bowiem o dużych

⁵⁰⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, V, 31, 12, 2–3. Być może chodziło o to, że powoduje dłuższe upojenie alkoholowe niż to przynoszone przez spożywanie wina.

⁵⁰⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, V, 31, 12, 3. Niestety brak szczegółów precyzujących wypowiedź, a zatem należy się domyślać, że jego właściwości były odwrotne do charakterystyki wina.

⁵⁰⁹ Aecjusz z Amidy, I, 338, 1–6.

⁵¹⁰ Aecjusz z Amidy, I, 338, 1–2.

⁵¹¹ Aecjusz z Amidy, I, 338, 2–3.

⁵¹² Aecjusz z Amidy, II, 267, 1.

⁵¹³ Aecjusz z Amidy, II, 267, 1–9.

⁵¹⁴ Aecjusz z Amidy, II, 250, 1–21.

wartościach odżywczych chleba pszennego⁵¹⁵, a zatem podstawowego pokarmu powstającego na bazie *pyroi*. Notabene do kategorii tej zaliczone są także i inne rodzaje jedzenia otrzymywane na bazie *pyrós* takie jak *pyroi hefthoi*, *semídalís*, oraz *chóndros*⁵¹⁶. W końcu o pszenicy czytamy w rozdziale o wiktuałach wzmagających produkcję w organizmie lepkich soków⁵¹⁷. Z tekstu dowiadujemy się, że zarówno *pyrós aleurites*, jak i *semídalites* powodują powstawanie w ciele spożywającego je człowieka stosunkowo dużej ilości *glischroi chymoi*⁵¹⁸.

Była już przed chwilą mowa o tym, że gotowana pszenica, a zatem *pyroi hefthoi* zaklasyfikowana zostały przez autora *Ksiąg medycznych* jako pokarm o wysokiej pożywności. Znajdujemy ją⁵¹⁹ także wśród produktów rozgrzewających.. Nadto logika dietetyki reprezentowanej przez Aecjusza z Amidy sugeruje, że była ona ciężkostrawna, długo pozostawała w organizmie i przyczyniała się do kreacji gęstych i lepkich soków.

Amideńczyk ograniczył swe bezpośrednie informacje na temat właściwości mąki *áleuron* do znanych już ustaleń na temat jej tendencji do powodowania blokad wewnętrznych. Dlatego też znajdujemy ją w rozdziale *Hósa emfráttei*. Wymienił w nim wszelkie pokarmy oparte o *íttria*, a nadto te, które bazowały na połączeniu *áleuron* z mlekiem⁵²⁰. Opisy dietetyczne produktów powstałych z tej mąki pszennej wskazują jednak, iż był to pokarm pożywny, trudny do strawienia bez poddania odpowiednim procedurom⁵²¹, długo przebywający w organizmie jedzącego, ale raczej o dobrych sokach, które miały też lepką charakterystykę.

Aecjusz z Amidy reprezentował też tradycyjne założenia doktrynalne na temat właściwości dietetycznych *semídalís*, co oznacza, że w jego dorobku widać podobieństwo między mąką z *silígnis* i analogicznym produktem z pszenicy twardej. Ta ostatnia z pewnością dobrze odżywiała ciało. Można dojść do takiego wniosku, ponieważ, w rozdziale *Ksiąg medycznych* dotyczącym pokarmów, których wiodąca

⁵¹⁵ Aecjusz z Amidy, II, 250, 10–11.

⁵¹⁶ Aecjusz z Amidy, II, 250, 11–12.

⁵¹⁷ Aecjusz z Amidy, II, 243, 1–6.

⁵¹⁸ Aecjusz z Amidy, II, 243, 1–3.

⁵¹⁹ Aecjusz z Amidy, II, 267, 1.

⁵²⁰ Aecjusz z Amidy, II, 261, 11.

⁵²¹ Odpowiednim sposobem uzdatnienia mąki *áleuron* było dodanie do niej, drożdży soli, odpowiednie wyrobienie ciasta, a potem wypieczenie z niego (zgonie z reżimem, jaki został odnotowany przez autora) chleba.

cechą jest ich pożywność (chodziło o *polýtrofa*), autor wymienił wyraźnie mąkę typu *semídalís*⁵²². Z kolei o *semídalís*⁵²³ przyrządzanej na mleku czytamy w księdze I Aecjuszowego dzieła, która została napisana na podstawie ustaleń Galena⁵²⁴. Dzięki temu sposobowi przygotowywania potrawa ta uzyskuje lepsze właściwości niż miało je samo mleko. Tym niemniej nadużywanie tak sporządzonego pokarmu mogło prowadzić do blokady wątroby i uformowania się kamieni w nerkach⁵²⁵. Konsekwencją posiadania przez *semídalís* tych właściwości jest fakt, iż znalazła się ona⁵²⁶ także na liście produktów wyliczonych w rozdziale *Hósa emfráttei*⁵²⁷. Aecjusz z Amidy włączył do swego dzieła również wykaz pokarmów, które przyczyniają się do powstawania gęstych soków (*pachýchyma*)⁵²⁸. Do kategorii tej zaliczył wyroby z *semídalís*⁵²⁹ oraz nią samą⁵³⁰. W rozdziale na temat produktów, które rodzą lepkie soki⁵³¹, zaprezentował kolejne znane już dobrze doktryny. Za pożywienie tego typu uznał więc odmiany pszenicy *pyrós*, które mają ziarna żółte, ciężkie i zbite. Te z kolei, które są jasne w kolorze, lżejsze i o nie tak zwartej, jak pierwsze budowie wewnętrznej, rodzą mniej soków tego typu. Oczywistą konsekwencją przyjęcia tego założenia był fakt, że pszenica typu *semídalís* przyczyniała się w znacznie większym stopniu do produkcji gęstych soków niż *pyrós* określany jako *sitánios*, *silignítes* lub *aleurítes*⁵³². Nadto, w rozdziale księgi II swego dzieła⁵³³, gdzie mowa jest o pokarmach przechodzących powoli przez organizm, Aecjusz wymienił wszystkie potrawy przygotowywane z *ítria* i *semídalís*⁵³⁴ oraz biały chleb pszenny. Dodać można, że *semídalís* (ugotowana i podana bez miodu⁵³⁵ lub przyrządzona w tłustych

⁵²² Aecjusz z Amidy, II, 250, 11.

⁵²³ Aecjusz z Amidy, II, 97, 9.

⁵²⁴ Aecjusz z Amidy, II, 97, 1–11.

⁵²⁵ Aecjusz z Amidy, II, 97, 7–11.

⁵²⁶ Aecjusz z Amidy, II, 261, 9.

⁵²⁷ Aecjusz z Amidy, II, 261, 1–14.

⁵²⁸ Aecjusz z Amidy, II, 241, 1–21.

⁵²⁹ Aecjusz z Amidy, II, 241, 2.

⁵³⁰ Aecjusz z Amidy, II, 241, 4.

⁵³¹ Aecjusz z Amidy, II, 243, 1–6.

⁵³² Aecjusz z Amidy, II, 243, 1–3.

⁵³³ Aecjusz z Amidy, II, 262, 1–7.

⁵³⁴ Aecjusz z Amidy, II, 262, 1.

⁵³⁵ Aecjusz z Amidy, IX, 21, 26.

rosołach⁵³⁶) rekomendowana była w diecie dla cierpiących na ciągły głód wywołany przez nadmierną diaforezę⁵³⁷. Suponujemy, że pokarm ten uważany był przez autora *Ksiąg medycznych* za właściwy w takich przypadkach, gdyż był z trudnością trawiony, a zatem przez długi czas przebywał w organizmie⁵³⁸. W końcu warto też przytoczyć słowa Aecjusza z Amidy dotyczące *semídalís*⁵³⁹, zapisane we fragmencie na temat leczenia diabetyków⁵⁴⁰, gdzie produkt ten zalecano gotować w wywarach mięsnych⁵⁴¹. Jedzenie to zostało tam określone jako posiadające dobre soki⁵⁴², to znaczy *chymoi* niedrażniące, a potrafiące zneutralizować ostre substancje⁵⁴³.

Chleb był generalnie pokarmem cenionym przez Aecjusza z Amidy ze względu na jego wartości dietetyczne, choć trzeba zaznaczyć, iż, tak jak i w doktrynach poprzedników autora *Ksiąg medycznych*, uwypuklane przez lekarza cechy tego pieczywa różniły się w zależności od rodzaju użytej mąki, technologii wypieku i staranności wykonania. Po analizie dostępnych danych trzeba konkludować, że chleb *katharós* klasyfikowany był przez Aecjusza z Amidy jako pokarm o wysokiej pożywności⁵⁴⁴. Nadto produkty z pszenicy, a wśród nich także dobrze wypieczony biały *ártos* z *pyrós*⁵⁴⁵, znajdują się na liście pokarmów mających dobre soki, czyli pożywienia z grupy *eúchyma*⁵⁴⁶. Wreszcie warto też pamiętać, iż interesujący mnie biały wypiek pszeniczny⁵⁴⁷ zaliczony został w rozdziale księgi II *Ksiąg medycznych* do pokarmów przechodzących powoli przez organizm (*bradýpora*), co zapewne znaczyło, że pozwalał na długie zaspokojenie głodu tych, którzy go spożywali. Informacje o właściwościach białego chleba znajdujemy także w miejscu, gdzie

⁵³⁶ Aecjusz z Amidy, IX, 21, 26–27.

⁵³⁷ Aecjusz z Amidy, IX, 21, 1–32.

⁵³⁸ Aecjusz z Amidy, IX, 21, 20.

⁵³⁹ Aecjusz z Amidy, XI, 1, 48.

⁵⁴⁰ Aecjusz z Amidy, XI, 1, 1–67.

⁵⁴¹ Aecjusz z Amidy, XI, 1, 46–50.

⁵⁴² Aecjusz z Amidy, XI, 1, 46–47.

⁵⁴³ Aecjusz z Amidy, XI, 1, 47.

⁵⁴⁴ Można konkludować z dużą pewnością, iż chleby *silignítai* i *semídalítai*, o których Aecjusz z Amidy pisał jako o najbardziej pożywnych, produkowane były z dobrze czyszczonej mąki – Aecjusz z Amidy, II, 250, 10–11.

⁵⁴⁵ Aecjusz z Amidy, II, 252, 16.

⁵⁴⁶ Aecjusz z Amidy, II, 252, 1–24.

⁵⁴⁷ Aecjusz z Amidy, II, 262, 2.

mowa jest o rodzajach pieczywa wydzielonych w zależności od rodzaju mąki, z której były sporządzone. I tak termin *ártos silignítes*, choć dobrze znany przez Aecjusza z Amidy, nie jest omawiany wielokrotnie w kontekście charakterystyki dietetycznej pieczywa pszennego. Bardzo istotną jednak wzmiankę w tej kwestii stanowi ta, która znalazła się w rozdziale dotyczącym pokarmów klasyfikowanych jako *polýtrofa*. Aecjusz z Amidy zamieścił tam listę rankingową najbardziej pożywnego pieczywa. Zgodnie z nią najwyżej oceniany jest w tym względzie właśnie *ártos silignítes*⁵⁴⁸, a drugie miejsce dzierży *ártos semidalítes*⁵⁴⁹. Z kolei *ártos plytós*, a zatem lekki chleb biały ze szczególnie oczyszczonej mąki, został wzmiankowany w kontekstach dietetycznych zaledwie dwa razy. Pieczywo to⁵⁵⁰ znajduje się zatem w wykazie pokarmów o niewielkiej tylko pożywności⁵⁵¹, a nadto we fragmencie księgi II zatytułowanym *Hósa psýchei*⁵⁵², gdzie Aecjusz z Amidy utrzymywał, że *ártos plytós*⁵⁵³ winnien być zaklasyfikowany jako produkt o właściwościach między rozgrzewającymi a ochładzającymi. Chleb *synkomistós*⁵⁵⁴ wzmiankowany jest przezeń również zaledwie raz. Staje się tak w rozdziale dotyczącym pokarmów, których wiodącą cechą jest ich pożywność, a więc tych, które należą do grupy *polýtrofa*. Informacja ta jest częścią dobrze znanej od poprzedników autora *Ksiąg medycznych* klasyfikacji wartości odżywczych chleba pszennego. *Ryparós* jest w dorobku Aecjusza z Amidy tylko słabo opisany pod względem jego właściwości dietetycznych. Lekarz podkreślił jedynie, iż nie dostarcza on organizmowi wiele pokarmu, a cecha ta została uwypuklona dwa razy. Wpierw *ártos ryparós*⁵⁵⁵ pojawił się w wykazie wiktuałów o niewielkiej tylko pożywności. Nadto owo ciemne pieczywo⁵⁵⁶, i to dokładnie z powodu swej niskiej wartości odżywczej⁵⁵⁷, zostało zarekomendowane przy stanie określanym jako

⁵⁴⁸ Aecjusz z Amidy, II, 250, 10, por. M. Decker, *op. cit.*, s. 97.

⁵⁴⁹ Aecjusz z Amidy, II, 250, 10–11.

⁵⁵⁰ Aecjusz z Amidy, II, 251, 7.

⁵⁵¹ Aecjusz z Amidy, II, 251, 1–20.

⁵⁵² Aecjusz z Amidy, II, 268, 1–13.

⁵⁵³ Aecjusz z Amidy, II, 268, 12.

⁵⁵⁴ Aecjusz z Amidy, II, 250, 11.

⁵⁵⁵ Aecjusz z Amidy, II, 251, 7.

⁵⁵⁶ Aecjusz z Amidy, IV, 32, 24–25.

⁵⁵⁷ Aecjusz z Amidy, IV, 32, 23–25.

*polysarkía*⁵⁵⁸. Choć niedosyt danych jest oczywisty, wypada także rozumieć, iż ta uboga charakterystyka mogła być uzupełniona przez czytelników twórczości Aecjusza z Amidy o inne jeszcze właściwości, niewyspecyfikowane jednak *expressis verbis* przez lekarza, ale domniemane przez odbiorców jego doktryn, jako przeciwieństwo cech przypisywanych wypiekom typu *katharós* z *kríbanon*. Chleb typu *pityrites*, który notabene Aecjusz z Amidy nazywa też *pityrias*⁵⁵⁹, znalazł swoje miejsce w ramach tych samych kategorii dietetycznych, w których był typowo cytowany w dziełach poprzedników tego VI-wiecznego lekarza. I tak wypieki typu *pityiritai*⁵⁶⁰ odnajdujemy w wykazie pokarmów o niewielkiej tylko pożywności. Aecjusz z Amidy uznał też pieczywo interesującego mnie rodzaju⁵⁶¹ za pokarm powodujący powstanie dużej ilości czarnej żółci w organizmie jedzącego i dlatego znalazło się ono na liście substancji przyczyniających się do produkcji tego humoru⁵⁶². W końcu chleb z otrąb⁵⁶³ spotykamy w rozdziale o pożywieniu, które doprowadza do przeczyszczenia⁵⁶⁴.

Podział na chleb rosnący i praśny również znajduje odbicie w doktrynach zanotowanych przez Aecjusza z Amidy. *Dzymítes* został opisany powyżej. Chleb praśny z kolei należał do grupy *emfrattiká*. Wiemy to, ponieważ w momencie omawiania tej grupy autor wyliczał praśne wypieki przyrządzonych bez soli i drożdży⁵⁶⁵ jako ingrediencję *sui generis* zupy gotowanej z mleka. Dzięki temu sposobowi przygotowywania potrawa ta, jak zapewniał czytelników, uzyskuje lepsze właściwości niż te, które miało samo gotowane mleko⁵⁶⁶ i wpływa pozytywnie na przewód pokarmowy oraz organy znajdujące się w klatce piersiowej. Aecjusz z Amidy ostrzegał także, że nadużywanie tak sporządzonego pokarmu mogło być groźne dla zdrowia, ponieważ ten dodatek do mleka należał do grupy, która powoduje blokady w wątrobie oraz kamienie w nerkach⁵⁶⁷. Nadto pamiętać trzeba,

⁵⁵⁸ Aecjusz z Amidy, IV, 32, 1–34.

⁵⁵⁹ Por. następny przypis.

⁵⁶⁰ Aecjusz z Amidy, II, 251, 7.

⁵⁶¹ Aecjusz z Amidy, II, 246, 7.

⁵⁶² Aecjusz z Amidy, II, 246, 1–9.

⁵⁶³ Aecjusz z Amidy, II, 265, 12.

⁵⁶⁴ Aecjusz z Amidy, II, 265, 1–39.

⁵⁶⁵ Aecjusz z Amidy, II, 97, 10–11.

⁵⁶⁶ Uważano, iż mleko tak przyrządzone traci jego naturalną wiatropędność.

⁵⁶⁷ Aecjusz z Amidy, II, 97, 7–11.

że Aecjusz z Amidy włączył wszystkie wypieki pszenne bez drożdży⁵⁶⁸ do wykazu wiktuałów, które przyczyniają się do zagęszczania soków organicznych. W końcu nadmienić wypada, że, ponieważ drożdże, sól i odpowiedni sposób wypieczenia powodowały lekkostrawność chleba, pieczywo typu *ádzymos*, które nie było przygotowywane w powyższy sposób, było trudne do wstępnego strawienia.

Gdy chodzi o kategorie wypieków pszennych wydzielone ze względu na sposób pieczenia, Aecjusz z Amidy nie pozostawił nam zbyt wielu informacji na temat właściwości dietetycznych chleba, który określał mianem *kribanítes*. Wszystkie jednak zachowane dane wskazują, że technologia pieczenia w *kribanon* dawała chleb, który przez dietetyków nadal uznawany był za produkt najwyższej jakości. Tak zresztą wypieki te zostały określone⁵⁶⁹, na przykład, w diecie zalecanej osobom cierpiącym na stwardnienia nerek⁵⁷⁰. Notabene drugie miejsce w tej klasyfikacji zajmowały, wedle interesującego mnie lekarza, chleby z *ipnós*⁵⁷¹, czego domyślać się można na podstawie rekomendacji zamieszczonej przez niego w diecie dla *kolikoí*⁵⁷². Dzięki tej wzmiance mogę też konkludować, że od VI w. autorytet Galena przeważał w tej kwestii nad ustaleniami Dieuchesa zanotowanymi wcześniej przez Orybazjusza z porównywalną atencją. Ta najwyższa ocena *ártos kribanítes* wynikała z pewnością z jego walorów zapachowych i smakowych, ale przede wszystkim z łatwości do strawienia⁵⁷³, wysokiej pożywności⁵⁷⁴ i niepowodowania powstawania niebezpiecznych, gęstych soków w organizmie jedzącego. Dlatego też interesująca mnie odmiana chleba⁵⁷⁵ zalecana była nawet w diecie rozcieńczającej promowanej przez Aecjusza z Amidy za Galenem⁵⁷⁶.

⁵⁶⁸ Aecjusz z Amidy, II, 241, 3.

⁵⁶⁹ Aecjusz z Amidy, XI, 16, 64.

⁵⁷⁰ Aecjusz z Amidy, XI, 16, 1–70.

⁵⁷¹ Aecjusz z Amidy, IX, 30, 82.

⁵⁷² Aecjusz z Amidy, IX, 30, 80–158.

⁵⁷³ *Kribanites* odznaczał się równomiernością wypieczenia, co w efekcie przyczyniało się do jego lekkostrawności. Aecjusz z Amidy również zwraca uwagę na tę kwestię techniczną w swym opisie idealnego chleba tego typu – Aecjusz z Amidy, IX, 34, 83–84. Z pewnością zatem interpretował podobnie do swoich poprzedników konsekwencje zastosowania tej technologii.

⁵⁷⁴ Można domyślać się, iż chleby *silignítai* i *semidalítai*, o których pisał jako najbardziej pożywnych, z pewnością wypiekane gównie w *kribanon* – Aecjusz z Amidy, II, 250, 10–11.

⁵⁷⁵ Aecjusz z Amidy, II, 240, 10–12.

⁵⁷⁶ Aecjusz z Amidy, II, 240, 1–46.

Gdy chodzi o *ártoi ipnítai* to *Księgi medyczne* nie są zasobnym źródłem informacji o ich wartości dietetycznej. Aecjusz z Amidy włączył *ipnítai*⁵⁷⁷ jedynie do swego wykazu *pachýchyma*. Z drugiej strony nie był on jednak przekonany o ich złych cechach, gdyż jednocześnie chleb z *ipnós* został przezeń dopuszczony w diecie dla osób cierpiących na kolki. Zapewne zatem wypieki tego rodzaju były przez Aecjusza rozumiane jako pokarm wartościowy, ale pożywnością i lekkostrawnością ustępujący nieco chlebom wypiekanym w *kribanon*. Taki obraz dietetyczny interesującego mnie pieczywa pozostawałby w zgodzie z teorią lansowaną przez jego poprzedników. W końcu warto też nadmienić, że Aecjusz z Amidy nie pisał nic o wartościach chleba pieczonego na *eschára* i w popiele.

Ítria, jak na to już wskazałem, zostały przede wszystkim scharakteryzowane przez autora *Ksiąg medycznych* jako pokarm, który powodował blokady organów wewnętrznych, powiększenie śledziony oraz kamienie w układzie moczowym. O *lágana*⁵⁷⁸, jednym z dwu rodzajów *ítria*, czytamy zatem w księdze II Aecjuszowego dzieła, że dodanie ich do mleka i ugotowanie w nim zmniejszało jego wiatropędność, a także wpływało pozytywnie na przewód pokarmowy i organy znajdujące się w klatce piersiowej. Jednak nadużywanie tak sporządzonego pokarmu mogło być groźne dla zdrowia, powodując wyspecyfikowane powyżej dolegliwości przypisywane substancjom z grupy *emfrattiká*. Nadto *ítria*⁵⁷⁹ otrzymywane z pszenicy zostały wymienione także w rozdziale *Hósa emfráttei*, co jest ponownym uwypukleniem wyspecyfikowanej powyżej cechy. Aecjusz z Amidy włączył je⁵⁸⁰ również do swego wykazu pokarmów, które czynią soki organiczne gęstymi. Do *pachýchyma* autor zaliczył więc chleby z *ipnós*, a zatem *ipnítai*, pieczywo praśne z dodatkiem moszczu winnego, wyroby z *semídalís*, *ítria* i wszystkie wypieki pszenne bez drożdży, samą *semídalís* oraz *chóndros*. W końcu warto też zwrócić uwagę, że interesujący mnie wyrób⁵⁸¹ został wymieniony w rozdziale, gdzie mowa jest o pokarmach przechodzących powoli przez organizm, co z jednej strony sugerowało ich wysoką pożywność, a z drugiej – ciężkostrawność.

⁵⁷⁷ Aecjusz z Amidy, II, 241, 1.

⁵⁷⁸ Aecjusz z Amidy, II, 97, 10.

⁵⁷⁹ Aecjusz z Amidy, II, 261, 9.

⁵⁸⁰ Aecjusz z Amidy, II, 241, 2–3.

⁵⁸¹ Aecjusz z Amidy, II, 262, 1.

Dzieło Aecjusza z Amidy jest również świadectwem trwałości ustaleń na temat wartości dietetycznych i terapeutycznych *chóndros*. Kasza ta⁵⁸² została zatem zaliczona do pokarmów dostarczających organizmowi znacznych ilości pożywienia (*polýtrofa*). Aecjusz włączył ją⁵⁸³ także do swego wykazu produktów, które przyczyniają się do powstawania gęstych soków (*pachýchyma*). Nadto, w rozdziale na temat jedzenia rodzącego lepkie soki (*Hósa glíschra*), autor ten, raz jeszcze prezentując znane już dobrze doktryny, wymienił *chóndros*⁵⁸⁴ jako pożywienie silnie stymulujące organizm w tym zakresie. Analizowana kasza⁵⁸⁵, skoro gotowana była w mleku, należała do grupy powodującej blokady na wątrobie, powiększenie śledziony i powstanie kamieni w nerkach. Warto pamiętać też, że produkty otrzymywane z pszenicy zostały wspomniane także w rozdziale *Hósa emfráttei*. Aecjusz z Amidy wyliczał w nim wszelkie pokarmy sporządzane z udziałem *ítria* oraz *semídalís*, a nadto potrawy powstałe na drodze łączenia *áleuron* z mlekiem. Identyczne działanie miał też *chóndros*⁵⁸⁶. W końcu, produkty z pszenicy znajdują się na liście pokarmów mających dobre soki, czyli pożywienia z grupy *eúchyma*. Aecjusz z Amidy utrzymywał, że ta kategoryzacja dotyczy również *chóndros*⁵⁸⁷ i dobrze przygotowanej *ptísane* (zapewne zatem także *ptísane pyríne* uważanej z interesującej mnie kaszy)⁵⁸⁸.

Z kolei *krímnos*, zwana inaczej *krímnon*, została scharakteryzowana pod względem dietetycznym bardzo pobieżnie. Aecjusz z Amidy pisał jedynie, iż takie jedzenie jest bardziej pożywne od *álfíton*⁵⁸⁹ ale i trudniejsze do wstępnego strawienia⁵⁹⁰. Dziwaczny w kontekście rozważań o *pyrós* jest brak zestawienia z innymi produktami pszennymi. Gotowana potrawa o płynnej konsystencji przyrządzana z kaszy *krímnos* nazywa się *póltos*⁵⁹¹, a ten ostatni przechodzi szybciej

⁵⁸² Aecjusz z Amidy, II, 250, 11–12.

⁵⁸³ Aecjusz z Amidy, II, 241, 4–5.

⁵⁸⁴ Aecjusz z Amidy, II, 243, 4.

⁵⁸⁵ Aecjusz z Amidy, II, 97, 9.

⁵⁸⁶ Aecjusz z Amidy, II, 261, 11.

⁵⁸⁷ Aecjusz z Amidy, II, 252, 17.

⁵⁸⁸ Aecjusz z Amidy, II, 252, 16–17.

⁵⁸⁹ Aecjusz z Amidy, I, 228, 2.

⁵⁹⁰ Aecjusz z Amidy, I, 228, 2–3.

⁵⁹¹ Aecjusz z Amidy, I, 228, 3.

przez organizm niż taki, który został sporządzony z pszenicy płaskurki⁵⁹². Widać więc wyraźnie, że Aecjusz w pełni zachował tradycję dietetyczną, która poprzez Orybazjusza i Galena, sięgała aż do wcześniejszych o około 500 lat ustaleń Dioskurydesa.

Dane dotyczące wartości dietetycznych i terapeutycznych *ámylon* powtarzają doktryny zapisane przez poprzedników Aecjusza z Amidy. Gdy w księdze I swego dzieła⁵⁹³, pisał o gotowaniu *ámylon*⁵⁹⁴ w mleku, potrawa taka została przezeń uznana za pokarm z grupy *emfrattiká*. Stąd nadużywanie tak sporządzonego pożywienia mogło nieść ze sobą groźbę dla zdrowia. W dorobku lekarza skrobia znajduje się także na liście substancji ochładzających⁵⁹⁵. Nadmienić jednak trzeba, iż została ona zakwalifikowana jako środek tego typu charakteryzujący się łagodnym działaniem⁵⁹⁶. Z kolei w rozdziale *Hósa psýchei*⁵⁹⁷ Aecjusz dodał, że *ámylon*⁵⁹⁸ winno być kategoryzowane jako produkt o właściwościach leżących między rozgrzewającymi a ochładzającymi. Skrobia pszenna⁵⁹⁹ została też wyspecyfikowana na liście substancji wysuszających⁶⁰⁰. Można nadmienić, że w całościowej charakterystyce *pyroí ámylon* uznano za mające więcej, niż sama pszenica, siły do ochładzania i wysuszania⁶⁰¹. We fragmencie zawierającym wykaz pokarmów, które przyczyniają się do powstawania gęstych soków, autor zauważył, że *ámylon* nie miało silnych właściwości tego rodzaju⁶⁰². Skrobia⁶⁰³ pojawiła się nadto wśród jedzenia o niewielkiej tylko pożywności. W końcu *ámylon*⁶⁰⁴ zaliczone zostało także

⁵⁹² Aecjusz z Amidy, I, 228, 3–4.

⁵⁹³ Aecjusz z Amidy, II, 97, 1–11.

⁵⁹⁴ Aecjusz z Amidy, II, 97, 9.

⁵⁹⁵ Aecjusz z Amidy, II, 203, 1–13.

⁵⁹⁶ Aecjusz z Amidy, II, 203, 9.

⁵⁹⁷ Aecjusz z Amidy, II, 268, 1–13.

⁵⁹⁸ Aecjusz z Amidy, II, 268, 12.

⁵⁹⁹ Aecjusz z Amidy, II, 209, 13.

⁶⁰⁰ Aecjusz z Amidy, II, 209, 1–19.

⁶⁰¹ Aecjusz z Amidy, I, 338, 3–4.

⁶⁰² Aecjusz z Amidy, II, 241, 5.

⁶⁰³ Aecjusz z Amidy, II, 251, 8.

⁶⁰⁴ Aecjusz z Amidy, VII, 105, 13.

do *emplastiká*⁶⁰⁵, a posiadanie cech produktów należących do tej grupy oznaczało że wykorzystywano je do sporządzania licznych medykamentów.

Informacje *stricte* dietetyczne dotyczące pszenicy są w dziele kolejnego autora, którego dorobkiem się zająłem, mianowicie Antimusa, zredukowane do minimum i dotyczą tylko *áleuron* oraz chleba. Mąka pszenna jest, wedle tego lekarza, trudna do strawienia nawet dla zdrowych ludzi⁶⁰⁶. Ta opinia stoi w zgodzie z doktrynami poprzedników, ale zawiera stanowczo mniej szczegółów od danych dostarczonych przez poprzedzające autora traktatu *O przestrzeganiu zdrowej diety* pokolenia dietetyków. Gdy chodzi o chleb, to Antimus polecał jako najlepszy taki, który jest biały, wypieczony z dodatkiem drożdży, a jeżeli jest to możliwe, ciepły, ponieważ takie pieczywo daje się najlepiej trawić przez żołądek. Stwierdzał ponadto, że gdy chleb nie jest dobrze wyrośnięty, to bardzo obciąża żołądek⁶⁰⁷. Wypada stwierdzić, iż opinia ta nie wykazuje odstępstw od tradycji dietetycznej.

Charakterystyki pokarmów nie były w centrum zainteresowania Aleksandra z Tralles, dlatego dane tego typu są w jego twórczości zaledwie szczątkowe. Nawet jednak one potwierdzają zgodność nauki przez niego praktykowanej z dotychczas zidentyfikowanymi poglądami. Analizę moją zacznę od znanych nam odmian pszenicy. Choć lekarz ten nie używał pojęcia *pyrós sitánios*, to w *Patologii i terapii chorób wewnętrznych* spotkać można pewien fragment, który zdaje się sugerować przynajmniej jedną cechę przypisywaną tej odmianie pszenicy. Chodzi mianowicie o zdolność do produkcji gęstych soków⁶⁰⁸, którą atrybuował wymienionym przez siebie *íttria*⁶⁰⁹. Ponieważ produkt ten wyrabiano z mąki *áleuron*, którą z kolei otrzymywano z *pyrós sitánios*, wydaje się być logicznym przyporządkowanie tej samej cechy także wzmiankowanej odmianie pszenicy. Jedynie raz odniósł się Aleksander z Tralles do właściwości *semídalís*. Mianowicie, mówiąc o unikaniu czynników powodujących dolegliwości bólowe przy kamieniach nerkowych, radził powstrzymać się od jedzenia tego produktu⁶¹⁰ jako pokarmu o gęstych sokach⁶¹¹.

⁶⁰⁵ Aecjusz z Amidy, VII, 105, 5–6.

⁶⁰⁶ Antimus, 82.

⁶⁰⁷ Antimus, 1.

⁶⁰⁸ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 473, 10–11, vol. II.

⁶⁰⁹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 473, 1, vol. II.

⁶¹⁰ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 473, 12, vol. II.

⁶¹¹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 473, 10–11, vol. II.

Działanie to jest jedną z najistotniejszych cech dietetycznych pszenicy typu *semídalís* i surowców spożywczych z niej otrzymywanych w dziełach poprzedników autora *Patologii i terapii chorób wewnętrznych*.

Medyk nadto nie miał zwyczaju robienia szczegółowych referencji do cech żadnej z odmian chleba, o których pisał. Stąd moją rekonstrukcję charakterystyki pieczywa pszennego muszę oprzeć jedynie na niewielu danych. Informacje, którymi dysponujemy są następujące. W *Patologii i terapii chorób wewnętrznych* odnajdujemy ocenę dietetyczną chleba *kribanítes*. Takie pieczywo, jak utrzymywał autor, jest łatwe do strawienia⁶¹² i nie pozostawia⁶¹³ w organizmie zbędnych elementów po zakończeniu tego procesu⁶¹⁴. Nieodpowiednio przyrządzone i upieczone z kolei, może mieć w sobie mnogość gęstych soków, które blokują organy wewnętrzne⁶¹⁵. Poza tym dodać trzeba, że, chociaż wypieki typu *ártos ryparós* nie otrzymały żadnej bezpośredniej charakterystyki dietetycznej w *Patologii i terapii chorób wewnętrznych*, sugestia Aleksandra z Tralles określająca czarny chleb jako nieodpowiedni dla melancholików⁶¹⁶, wyraźnie wskazuje, iż *ártoi ryparoi* przyczyniały się według niego do produkcji czarnej żółci. Niestety, brak jest w twórczości tego autora dalszych informacji do wnioskowania na interesujący mnie temat.

W VII w. Paweł z Eginu, rzecz warta odnotowania, w ogóle nie wypowiadał się o dietetyce *pyrós* rozumianej jako odmiana pszenicy. Oczywiście nie oznacza to, że nie charakteryzował właściwości pokarmów pochodnych od tego zboża. Zwykle jednak owe opisy nie są nazbyt szczegółowe. W rozdziale jego dzieła zatytułowanym *Perí sitódon*⁶¹⁷ odnajdujemy więc jedyną, a w treści swej tradycyjną, charakterystykę dietetyczną *pyroi hefthoi*⁶¹⁸. Pisał w niej, że potrawa ta jest trudna do rozłożenia w

⁶¹² Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 541, 16–17, vol. I.

⁶¹³ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 541, 17, vol. I.

⁶¹⁴ Jest to oczywiście powód, dla którego chleba występuje tak często w dietach leczniczych.

⁶¹⁵ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 455, 13–17, vol. II.

⁶¹⁶ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 597, 1 – 617, 7, vol.

I.

⁶¹⁷ Paweł z Eginu, I, 78, 1, 1–25.

⁶¹⁸ Paweł z Eginu, I, 78, 1, 5.

żołądku⁶¹⁹, a nadto powoduje gazy⁶²⁰. Po zakończeniu procesu trawienia daje za to organizmowi wiele pożywienia⁶²¹.

Autor *Skrótu wiedzy lekarskiej* nie zamieścił natomiast w swym dziele oddzielnej charakterystyki dietetycznej mąki typu *áleuron*. Z kolei *semídalís* terapeutycznie zaliczana była do substancji z grupy *ekpyetiká*, *peptiká* i *diaforetiká*. Choć, w stosunku do analizowanej przeze mnie mąki, tych klasyfikacji brak jako pojęć wyrażonych *expressis verbis* w *Skrócie wiedzy lekarskiej*, to odpowiednie wskazówki pośrednie znajdują się w opisie *kólla* sporządzanej z pokrewnych produktów, mianowicie z *semídalís* i *gýris*⁶²². Paweł z Eginę był za to wyjątkiem wśród autorów medycznych, gdy chodzi o opis dietetyczny tej ostatniej. Dał bowiem w swym traktacie, co prawda krótki, ale jednak spójny, wykaz jej właściwości. Stwierdził, że mąka owa jest pokarmem podobnym w swym działaniu do *ámylon*, ale nieco bardziej rozgrzewa⁶²³. Zapewne opis ten sugeruje też charakterystykę fizyczną owego produktu, a więc zwraca uwagę na to, że był on tak drobny jak *ámylon*. Wniosek ten uzasadnia także wzmianka, że *ámylon* mogło być w praktyce terapeutycznej zastępowane przez *gýris*⁶²⁴.

Gdy chodzi o chleb, to Paweł z Eginę dał najlepszą, gdyż najbardziej szczegółową i czytelną, charakterystykę białego pieczywa pszennego w rozdziale *Perí sitódon*. Stwierdzał tam, że pszenica przetworzona na chleb traci wiatropędność i staje się lekkostrawna z powodu tego, że jej materia zostaje zmieniona przez działalność drożdży oraz soli⁶²⁵. Najbardziej pożywnym z *ártoi* wypiekanych z białej mąki jest *silignítes*⁶²⁶, a potem *semídalítes*⁶²⁷. Poza tym Paweł z Eginę dodał, że lekkie pieczywo, czyli *ártos peplýménos*, nie dostarcza organizmowi wiele pożywienia⁶²⁸. Chleby inne niż białe otrzymały równie ogólny opis dietetyczny. I tak

⁶¹⁹ P a w e ł z E g i n y, I, 78, 1, 5–6.

⁶²⁰ P a w e ł z E g i n y, I, 78, 1, 6.

⁶²¹ P a w e ł z E g i n y, I, 78, 1, 6–7.

⁶²² P a w e ł z E g i n y, VII, 3, 10, 236–237.

⁶²³ P a w e ł z E g i n y, VII, 3, 3, 97.

⁶²⁴ P a w e ł z E g i n y, VII, 25, 2, 14.

⁶²⁵ P a w e ł z E g i n y, I, 78, 1, 7–8. Oczywiście chodziło mu o składniki ciasta chlebowego, które oddziaływały na ostateczne właściwości pieczywa.

⁶²⁶ P a w e ł z E g i n y, I, 78, 1, 8–9; por. M. D e c k e r, *op. cit.*, s. 97.

⁶²⁷ P a w e ł z E g i n y, I, 78, 1, 9.

⁶²⁸ P a w e ł z E g i n y, I, 78, 1, 11.

*ártos synkomistós*⁶²⁹ został odnotowany, gdy Paweł z Eginę uwypuklił jedną tylko jego cechę, a mianowicie tradycyjny pogląd dietetyków, że rzeczony wypiek był trzecim co do swej zdolności dostarczania organizmowi pokarmu (klasyfikowanym, jak wiemy to też z wcześniejszych traktatów medycznych, po chlebach typu *silignítes* i *semidalítes*). W końcu trzeba stwierdzić, że wszystkie informacje dietetyczne dotyczące wypieków czarnych znalezione u Pawła to jedynie wzmianka, że *ártos ryparós* mniej odżywia od chlebów białych i wypieków rodzaju *synkomistós*⁶³⁰, ale szybciej od nich przechodzi przez przewód pokarmowy⁶³¹.

Twórca *Skrótu wiedzy lekarskiej* dał nam też raczej skrótową charakterystykę kaszy z pszenicy *pyrós*. Oto *chóndros* określony został jako bliski swymi walorami temu gatunkowi *triticum*⁶³², pożywny⁶³³, ale i przyczyniający się do produkcji lepkich soków⁶³⁴. Podsumowując, zespół tych cech dokładnie odpowiada doktrynom lansowanym przez poprzedników Pawła z Eginę. Z danych zachowanych przez tego lekarza w przywoływanym już kilkakrotnie rozdziale *Perí sitódon* domniemywać też można, że *chóndros plytós*⁶³⁵ miał właściwości podobne do tych, które lekarz przypisał kaszy *chóndros*⁶³⁶. Był on zatem pożywny, ale doprowadzał do powstania w organizmie lepkich soków⁶³⁷. Gdy chodzi o *chóndros plytós*, to Paweł z Eginę twierdził również, że jest on szkodliwy, w przypadku, gdy już napęczniały, ale ciągle niedogotowany, pozostaje w żołądku⁶³⁸. Zapewne chodziło Pawłowi o fakt, że gotowany zbyt krótko i niewystarczająco miękki, był ciężkostrawny. Przynajmniej takie wytłumaczenie odnajdujemy w tradycji dietetycznej, na przykład, w dorobku Galena. Opis dietetycznych cech kaszy typu *krímnnon* jest za to w *Skrócie wiedzy lekarskiej* bardzo zwięzły. Autor zwrócił bowiem uwagę jedynie na dwie cechy tego

⁶²⁹ Paweł z Eginę, I, 78, 1, 9.

⁶³⁰ Paweł z Eginę, I, 78, 1, 10. W sumie zatem *ártos ryparos* zajmuje czwarte miejsce w klasyfikacji chleba pod względem swoich wartości odżywczych.

⁶³¹ Paweł z Eginę, I, 78, 1, 10. Rozumieć należy, że pobudza jelita do szybszej pracy, a więc stymuluje wydalanie.

⁶³² Paweł z Eginę, VII, 3, 22, 74.

⁶³³ Paweł z Eginę, I, 78, 1, 1.

⁶³⁴ Paweł z Eginę, I, 78, 1, 1-2; VII, 3, 22, 74.

⁶³⁵ Paweł z Eginę, I, 78, 1, 2.

⁶³⁶ Paweł z Eginę, I, 78, 1, 1.

⁶³⁷ Paweł z Eginę, I, 78, 1, 1-2.

⁶³⁸ Paweł z Eginę, I, 78, 1, 2-3.

produktu, a mianowicie na jego pożywność i ciężkostrawność. Czynił to poprzez porównanie go do typowej kaszy z jęczmienia, to znaczy do *álfita*. W swej krótkiej charakterystyce konkludował zatem, iż *krímnnon* jest bardziej pożywne od *álfiton*, ale też i trudniejsze do strawienia⁶³⁹.

W końcu zostaje nam do przedstawienia to, co Paweł z Eginę miał do powiedzenia na temat *ámylon*. Ocena dietetyczna skrobi pszennej jest w u niego typowa dla znanych już nam dobrze z tradycji rozważań medycznych na ten temat. I tak produkt ten był przedstawiane jako mało pożywny⁶⁴⁰. Z punktu widzenia terapii został scharakteryzowany jako posiadający delikatne właściwości chłodzące⁶⁴¹, wysuszające⁶⁴² i łagodzące działanie ostrych soków⁶⁴³. Zaliczał się również do *emfrattiká*⁶⁴⁴.

Mniej więcej w tym samym okresie, bo jeszcze ciagle w VII w. pszenica została również scharakteryzowana w dziełku *O pokarmach*. Trzeba przyznać, że fragment ten jest bardzo czytelny, ponieważ koncentruje się tylko na rzeczach najważniejszych. W rozdziale o pożywieniu otrzymywanym z ziaren i owoców⁶⁴⁵ anonimowy autor utrzymywał, że jest to jedzenie o raczej ciepłej charakterystyce, który uznawaje się za najlepsze spośród wszystkich zbóż oraz, jak dodał, *óspria*⁶⁴⁶. Przyczynia się bowiem do powstania dobrej krwi⁶⁴⁷. W *O pokarmach* pojawia się też pewien enigmatyczny termin, który po przetłumaczeniu brzmi „zmielona pszenica o grubych ziarnach”⁶⁴⁸. Trudno sprecyzować, co autor miał na myśli, ale w niniejszych rozważaniach przyjąłem, że jest to prawdopodobnie odpowiednik dobrze znanego nam pojęcia *chóndros*. Owo grubo zmielone zboże zostało przyporządkowane przez anonima piszącego omawiane dziełko do kategorii *eúchyma*⁶⁴⁹. Klasyfikacja ta jest

⁶³⁹ Paweł z Eginę, VII, 3, 10, 347.

⁶⁴⁰ Paweł z Eginę, I, 78, 1, 11.

⁶⁴¹ Paweł z Eginę, VII, 3, 1, 206.

⁶⁴² Paweł z Eginę, VII, 3, 1, 206–207.

⁶⁴³ Paweł z Eginę, VII, 3, 1, 207.

⁶⁴⁴ Paweł z Eginę, VII, 16, 1, 4.

⁶⁴⁵ *O pokarmach*, 2, 1–37.

⁶⁴⁶ *O pokarmach*, 2, 1–2.

⁶⁴⁷ *O pokarmach*, 2, 2–3.

⁶⁴⁸ *O pokarmach*, 5, 47. Por. nasze rozważania w części poświęconej kulinariom.

⁶⁴⁹ *O pokarmach*, 5, 1–58.

zresztą przesłanką wspierającą hipotezę tożsamości obu wzmiankowanych pojęć, gdyż znajduje ona rozliczne analogie we wcześniejszej tradycji dietetycznej.

Autor *O pokarmach* przyporządkował gotowanej pszenicy trzy cechy. *Sítos hepsetós*⁶⁵⁰, jak anonim nazywa pokarm zwany niegdyś *pyroí hefthoí*, został więc wpisany przez kompilatora traktatu na listę pokarmów o wysokiej wartości odżywczej (*polýtrofa*)⁶⁵¹. Następnie danie to⁶⁵² znalazło swoje miejsce w kategorii pożywienia trudnego do wstępnego strawienia⁶⁵³. W końcu *sítos hepsetós*⁶⁵⁴ mógł szczycić się przynależnością do pokarmów zaklasyfikowanych jako rozgrzewające⁶⁵⁵.

Dane dotyczące *áleuron* zawarte w *O pokarmach* odnoszą się do tej mąki jedynie pośrednio. Po pierwsze, ponieważ chleb *katharós* typu *aleurites*⁶⁵⁶ został włączony do wykazu pokarmów o wysokiej pożywności (*polýtrofa*), sama mąka, z której robiono powyższy wypiek musiała posiadać te same cechy. Po drugie, na liście substancji spożywczych powodujących blokady w wątrobie, powiększenie śledziony i ułatwiających powstawanie kamieni (*emfrattiká*) znalazła się także mąka *áleuron* gotowana z mlekiem⁶⁵⁷ jako potrawa powodująca stwardnienia w organach wewnętrznych⁶⁵⁸. Gdy chodzi o *semídalís*, autor traktatu *O pokarmach* włączył ją do trzech kategorii dietetycznych, pozostając w ten sposób i tym razem silnie w tradycji doktrynalnej swych poprzedników. Owa mąka⁶⁵⁹ zatem została wprowadzona do grupy *polýtrofa*, do której zresztą zwykle zaliczano większość produktów z pszenicy otrzymywanych⁶⁶⁰. *Semídalís*⁶⁶¹ została też pośrednio ewaluowana jako pokarm

⁶⁵⁰ *O pokarmach*, 21, 9.

⁶⁵¹ *O pokarmach*, 21, 1–15.

⁶⁵² *O pokarmach*, 7, 16.

⁶⁵³ *O pokarmach*, 7, 1–23.

⁶⁵⁴ *O pokarmach*, 25, 2.

⁶⁵⁵ *O pokarmach*, 25, 1–7.

⁶⁵⁶ *O pokarmach*, 21, 8–9.

⁶⁵⁷ *O pokarmach*, 11, 10–11.

⁶⁵⁸ *O pokarmach*, 11, 10–12.

⁶⁵⁹ *O pokarmach*, 21, 9.

⁶⁶⁰ Zwykłymi wyjątkami były *ártos plytos* oraz *ámylon* (czyli *katastatón*).

⁶⁶¹ *O pokarmach*, 11, 8.

wchodzący do grupy *emfrattiká*⁶⁶². W końcu interesujący mnie pokarm⁶⁶³ został oceniony jako rodzący lepkie soki⁶⁶⁴.

Opis dietetyczny chleba w *O pokarmach* koncentruje się przede wszystkim na wartościach najbardziej cenionej białej jego odmiany. Autor wskazał zatem wprawdzie ogólnie, odwołując się notabene do bardzo tradycyjnej oceny interesującego mnie jedzenia, że chleb z pszenicy⁶⁶⁵ jest najlepszym z dostępnych pokarmów⁶⁶⁶. Przechodząc zaś do szczegółów, stwierdził, że jest on najbardziej pożywny, a kontynuując narrację, sprecyzował, że najlepszy jest chleb biały (*katharós*)⁶⁶⁷ przyrządzony z zachowaniem odpowiedniej staranności. Powyższa charakterystyka tłumaczy, dlaczego chleb biały typu *aleurites*⁶⁶⁸ został też wpisany przez autora na listę wiktuałów o wysokiej pożywności (*polýtrofa*). Dodać wypada, że ten sam produkt znalazł swoje miejsce jeszcze w dwu innych rozdziałach traktujących o najważniejszych cechach dietetycznych produktów spożywczych. Autor włączył więc starannie przygotowany⁶⁶⁹, biały chleb⁶⁷⁰ do wykazu obejmującego jedzenie odznaczające się dobrymi sokami, a chleb pszenny⁶⁷¹ na zakwasie⁶⁷² został przezeń również zaklasyfikowany jako rozgrzewający. Anonim poddał też oddzielnej analizie pieczywo z *semídalís*. Nie jest ona jednak nazbyt szczegółowa i obejmuje tylko dwie kategorie dietetyczne. Chleb typu *semidalites*⁶⁷³ został więc włączony do listy pokarmów o wysokiej pożywności. Poza tym wypieki tego typu⁶⁷⁴ znalazły się wśród substancji rodzących lepkie soki. Z kolei raz tylko autor odniósł się wprost do

⁶⁶² *O pokarmach*, 11, 1–12.

⁶⁶³ *O pokarmach*, 18, 2.

⁶⁶⁴ *O pokarmach*, 18, 1–16.

⁶⁶⁵ *O pokarmach*, 2, 23–24. Fragment poświęcony chlebowi – *O pokarmach*, 2, 23–31.

⁶⁶⁶ *O pokarmach*, 2, 24.

⁶⁶⁷ *O pokarmach*, 2, 25.

⁶⁶⁸ *O pokarmach*, 21, 8–9.

⁶⁶⁹ *O pokarmach*, 5, 47.

⁶⁷⁰ *O pokarmach*, 5, 46.

⁶⁷¹ *O pokarmach*, 25, 2. Oczywiście ta uwaga dotyczyła także każdego innego rodzaju pieczywa przyrządzanego z dodatkiem drożdży. Kontekst narracji w *O pokarmach* wskazuje jednak, że autorowi chodziło przede wszystkim o preferowany przez niego biały chleb pszenny.

⁶⁷² *O pokarmach*, 25, 2–3.

⁶⁷³ *O pokarmach*, 21, 8.

⁶⁷⁴ *O pokarmach*, 18, 2.

wartości chleba rosnącego, który nazwał *autódzymos*⁶⁷⁵, wpisując go na listę dań rozgrzewających. W traktacie jednak jest wystarczająco dużo innych wskazówek na temat roli drożdży w wypiekach, by stwierdzić, iż cechy pieczywa typu *dzymítes/autódzymos* były przez niego uważane za tożsame z charakterystyką białego pieczywa pszennego. Chleb rzeczonoego typu był zatem pożywny i przyczyniał się do produkcji dobrych soków, które, jeśli wziąć pod uwagę to, co pisał o *kribanítai*, mogły mieć tendencję do zagęszczania się. Z kolei czarny⁶⁷⁶, dawniej nazywany *ryparós*, a przez autora *O pokarmach* określany jako *kybarós*, znaleźć można wśród pożywienia zaliczonego do dwóch kategorii. Wpierw, jak to zostało wytłumaczone, z powodu zawartości w nim dużej ilości *pítýra*, czyli otrąb⁶⁷⁷, znalazł się wśród substancji spożywczych o działaniu przeczyszczającym⁶⁷⁸. W dalszej narracji chleby *kybaroi*⁶⁷⁹, zostały zakwalifikowane jako pokarm o ograniczonych wartościach odżywczych (*oligótrofa*)⁶⁸⁰. Informacje te, choć raczej niezbyt obfite, są zgodne z całą tradycją reprezentowaną przez wcześniejszą dietetykę grecką. Chleb z otrąb znajduje się w traktacie *O pokarmach* również w typowych dla siebie kategoriach dietetycznych. Tak więc, po pierwsze, wypieki rodzaju *ártoi pityriai*⁶⁸¹ zostały uznane za pożywienie drugie (po soczewicy) na liście najbardziej melancholicznych⁶⁸², a zatem powodujących powstawanie czarnej żółci. Po drugie, *ártos pityródes*⁶⁸³ odnajdujemy wśród pożywienia o niewielkiej pożywności (*oligótrofos*). Gdy chodzi o ostatni rodzaj wypieków obecny w analizowanym traktacie, a mianowicie o chleby *kribanítai*⁶⁸⁴, autor utrzymywał, że rodziły one gęste soki⁶⁸⁵. Anonim nie wyjaśnił podstaw, dla których tak ewaluował interesujący mnie rodzaj chleba. Zapewne taka ocena była pochodną tradycyjnej klasyfikacji pszenicy i *áleuron*, którym przypisywano taką charakterystykę we wcześniejszej literaturze

⁶⁷⁵ *O pokarmach*, 25, 2-3.

⁶⁷⁶ *O pokarmach*, 12, 9.

⁶⁷⁷ *O pokarmach*, 12, 9-10.

⁶⁷⁸ *O pokarmach*, 12, 1-37.

⁶⁷⁹ *O pokarmach*, 22, 7-8.

⁶⁸⁰ *O pokarmach*, 22, 1-19.

⁶⁸¹ *O pokarmach*, 16, 7.

⁶⁸² *O pokarmach*, 16, 1-9.

⁶⁸³ *O pokarmach*, 22, 7-8.

⁶⁸⁴ *O pokarmach*, 20, 2.

⁶⁸⁵ *O pokarmach*, 20, 1-14.

dietetycznej⁶⁸⁶. Śladem takiego sposobu myślenia autora *O pokarmach* może być zaliczenie *áleuron*⁶⁸⁷ do grupy *emfrattiká*, a więc blokujących pracę organów wewnętrznych (właśnie, jak wyjaśniali dietetycy z wcześniejszych stuleci, z powodu gęstości lub lepkości soków, produkcję których ułatwiała ta mąka).

Pozostałe pokarmy nie otrzymały tak wyczerpującej charakterystyki jak *ártos*. Gdy chodzi o *íttria*, autor interesującego mnie traktatu nie wprowadził żadnych zmian w tradycyjnej ocenie tego produktu z *áleuron pýrinon*. Przydzielone one⁶⁸⁸ zostały do kategorii pokarmów przyczyniających się do blokowania wątroby, powodujących powiększenie śledziony i zapoczątkowujących proces tworzenia się kamieni w nerkach (*emfraktika*). Nadto znalazły się⁶⁸⁹ w grupie produktów rodzących gęste soki, co niejako fizjologicznie tłumaczy, dlaczego przydzielono je do wyżej wymienionej klasy. Wyznawane przez pokolenia doktryny widać też w opisie właściwości *chóndros*⁶⁹⁰, gdyż termin ten pojawia się w wykazie wiktuałów odznaczających się dobrymi sokami. Na koniec tego przeglądu dietetyki w *O pokarmach* pozostała skrobia. Autor nazywał ją *katastatón*⁶⁹¹ i charakteryzował jako substancję chłodzącą i wysuszającą⁶⁹². Obie cechy należą do zasobu klasycznych właściwości tego produktu wymienianych przez pokolenia wcześniejszych specjalistów.

Zakończywszy te rozważania z dziedziny dietetyki *pyrós* oparte na źródłach *stricte* medycznych, proponuję jeszcze jedno dzieło, które uzupełnia nasze świadectwa na temat wartości chleba. Dane zaczerpnięte tutaj przeze mnie z dzieła

⁶⁸⁶ Dopiero dodatek drożdży oraz soli, właściwe zagniecenie ciasta, a w końcu odpowiednia technologia wypieczenia powodowały, że chleb powstały z *áleuron* był najlepszym pożywieniem. Sama pszenica była też pożywna, ale ciężkostrawna, ponieważ była *pachýchymos*. Z tekstu *O pokarmach* domyślać się wypada, iż autor uważał *kribanon* za piekarnik nie gwarantujący pełnego wypieczenia chleba, a zatem mogący przyczynić się do ciężkostrawności pieczywa. Ślady takiej oceny *kribanítai* pozostały w klasyfikacji wypieków pszennych, którą znamy z dzieł Orybazjusza. Pieczenie chleba w piecu typu *ipnós* wydawało się bowiem Dieuchesowi, cytowanemu przez medyka cesarza Juliana, bardziej godne polecenia niż wykorzystanie do tych celów *kribanon*.

⁶⁸⁷ *O pokarmach*, 11, 10–11. W tekście jest mowa o *áleuron* gotowanym z mlekiem.

⁶⁸⁸ *O pokarmach*, 11, 8.

⁶⁸⁹ *O pokarmach*, 20, 2.

⁶⁹⁰ *O pokarmach*, 5, 1–47.

⁶⁹¹ *O pokarmach*, 2, 31–32.

⁶⁹² *O pokarmach*, 2, 32.

Atenajosa z Naukratis odnoszą się do tradycji przedgalenowej i uprzystępniają doktryny Filistiona z Lokroi (IV w. p.n.e.)⁶⁹³ oraz Difilosa z Sifnos (III w. p.n.e.)⁶⁹⁴. Przechodząc zatem do tematu, warto stwierdzić, że wcześniejszy z obu wymienionych autorytetów przywołanych w Atenajosowej *Uczcie mędrców* miał wiele do powiedzenia na temat cech chleba w zależności od rodzaju surowca pszennego nań wykorzystywanego⁶⁹⁵. Znaczący ten twierdził, że chleb typu *chondrites*⁶⁹⁶ jest gorszy od *semidalites*⁶⁹⁷, gdy chodzi o przyczynianie się do siły fizycznej⁶⁹⁸. *Chondritai*, co podkreślił Filistion, zajmowały więc drugie miejsce, a po nich w kolejności szły chleby *aleuritai*⁶⁹⁹. Wypieki z *gýris* kwalifikował za to jako mające gorsze soki⁷⁰⁰ i mniej pożywne (zapewne, jak trzeba rozumieć to zdanie – mniej od wszystkich wyżej wymienionych)⁷⁰¹. Cytowany autor wyjaśnił także różnicę w dietetyce między rodzajami chleba w zależności od technologii ich wypieku⁷⁰². I tak bochenek przyrządzany w popiele, to znaczy taki typu *enkryfias*, należy do pokarmów ciężkich⁷⁰³ i jest trudny do przyswojenia, gdyż piecze się nierównomiernie⁷⁰⁴. Chleb typu *ipnites*, czy też *kaminites*, a zatem wkładany do pieca *kaminos*, jest trudny do strawienia i do przyswojenia⁷⁰⁵. Wypieki powstające na *eschára* oraz przygotowywane na *téganon*⁷⁰⁶ są stosunkowo łatwe do wydalenia z powodu używania przy ich pieczeniu oliwy⁷⁰⁷, ale z racji na tłuste opary powstające w czasie ich przygotowywania, są też szkodliwe dla przewodu pokarmowego⁷⁰⁸.

⁶⁹³ Autor jest znany z *O właściwościach pokarmów* (473, 4), ale jego doktryny nie zostały przez Galena wyraźnie wydzielone.

⁶⁹⁴ Difilos z Sifnos został całkowicie pominięty przez Galena.

⁶⁹⁵ Atenajos z Naukratis, III, 115 d (83, 11–15).

⁶⁹⁶ Atenajos z Naukratis, III, 115 d (83, 11).

⁶⁹⁷ Atenajos z Naukratis, III, 115 d (83, 12).

⁶⁹⁸ Atenajos z Naukratis, III, 115 d (83, 11–12).

⁶⁹⁹ Atenajos z Naukratis, III, 115 d (83, 13).

⁷⁰⁰ Atenajos z Naukratis, III, 115 d (83, 14).

⁷⁰¹ Atenajos z Naukratis, III, 115 d (83, 15).

⁷⁰² Atenajos z Naukratis, III, 115 e (83, 20–28).

⁷⁰³ Atenajos z Naukratis, III, 115 e (83, 20).

⁷⁰⁴ Atenajos z Naukratis, III, 115 e (83, 21).

⁷⁰⁵ Atenajos z Naukratis, III, 115 e (83, 22).

⁷⁰⁶ Atenajos z Naukratis, III, 115 e (83, 23).

⁷⁰⁷ Atenajos z Naukratis, III, 115 e (83, 23–24).

⁷⁰⁸ Atenajos z Naukratis, III, 115 e (83, 24–25).

Bochenek z *kribanon* jest za to najlepszy jakościowo. Ma bowiem dobre soki⁷⁰⁹, pozytywnie działa na żołądek, jest łatwy do wstępnego strawienia i szybko przyswajany. Nie doprowadza do zatrzymania pracy przewodu pokarmowego, ani też nie powoduje rozwolnienia⁷¹⁰. Filistion z Lokroi rozważał także różnice dietetyczne między wypiekami w zależności od ich świeżości. Jest to ciekawe świadectwo, które *expressis verbis* wykląda doktryny mniej jasno ujęte w dziełach pozostałych autorów medycznych. Utrzymywał, że chleby⁷¹¹ ciepłe są lżej strawne, bardziej pożywne i odznaczają się lepszymi sokami, są nadto lżejsze i łatwe do przyswojenia. Z kolei bochenek zimny (ale ciągle jeszcze świeży)⁷¹² jest sycący, lecz trudniejszy do strawienia. Pieczywo stare i zimne⁷¹³ uważane było za mało pożywne, a poza tym za powodujące zwolnienie pracy przewodu pokarmowego, a nadto mające złe soki⁷¹⁴.

W III księdze swego dzieła Atenajos z Naukratis zacytował także, jak już nadmieniałem, fragmenty dzieła Difilosa z Sifnos na temat pokarmów odpowiednich dla osób chorych i zdrowych. W kwestii pieczywa są one stanowczo mniej szczegółowe od przemyśleń Filistiona z Lokroi, ale także warte przytoczenia jako pierwowzór dla dietetyki, z której czerpał również Galen i jego następcy. Lekarz z Sifnos twierdził zatem (zresztą tak samo, jak inne autorytety cytowane w niniejszych rozważaniach), że chleb pszenny⁷¹⁵ jest bardziej pożywny od jęczmiennego, a nadto bardziej lekkostrawny. Najlepsze (zapewne chodziło mu o ich wartości odżywcze oraz łatwość trawienia tych produktów) są wypieki typu *semidalítai*⁷¹⁶, po nich *aleurítai*⁷¹⁷ a potem *synokomistoi*, a zatem te, które powstają z nieprzesianej mąki⁷¹⁸.

⁷⁰⁹ Atenajos z Naukratis, III, 115 e (83, 26).

⁷¹⁰ Atenajos z Naukratis, III, 115 e (83, 26–28).

⁷¹¹ Atenajos z Naukratis, III, 115 d (83, 15).

⁷¹² Atenajos z Naukratis, III, 115 d (83, 17–18).

⁷¹³ Atenajos z Naukratis, III, 115 d (83, 18–19).

⁷¹⁴ Atenajos z Naukratis, III, 115 d (83, 15–20).

⁷¹⁵ Atenajos z Naukratis, III, 115 c (83, 6–7).

⁷¹⁶ Atenajos z Naukratis, III, 115 c (83, 8).

⁷¹⁷ Atenajos z Naukratis, III, 115 c (83, 9).

⁷¹⁸ Atenajos z Naukratis, III, 115 c (83, 9–10). Cały fragment – Atenajos z Naukratis, III, 115 c (83, 4–11).

Wnioski

Przejdźmy obecnie do wniosków. Podsumowując niniejszą część moich wywodów, muszę stwierdzić, że spójna charakterystyka dietetyczna pszenicy na przestrzeni wieków oraz ogromna ilość informacji na jej temat dowodzi pierwszorzędного znaczenia tego zboża w diecie. Łatwo też konkludować na podstawie zaprezentowanego (nadzwyczaj repetytywnego) materiału, że w okresie pomiędzy II a VII w. ustalenia dietetyczne były stałe i niezmiennie.

Obowiązujący wykład teorii ujmowany był w formę przybierającą wygląd list produktów żywnościowych ułożonych wedle rodzaju pożywienia (na przykład, rodzaje zbóż), albo jego cech dominujących (na przykład, pokarmy o dobrych sokach). Pierwsze mają charakter bardziej pierwotny i znajdujemy je w dietetyce przez cały interesujący mnie wycinek czasu. Te drugie zawdzięczmy dopiero Orybazjuszowi.

Doktryny dietetyczne uznawane za obowiązujące pomiędzy II a VII w. przyjmują formę nadaną im w II w. przez Galena. Później nie podlegały one ani uzupełnieniu, ani też zapomnieniu. Nie można więc mówić o rozwoju doktryny w dietetyce wraz z nastaniem nowych pokoleń specjalistów z zakresu medycyny.

Gdy chodzi o walory dietetyczne analizowanych roślin zbożowych, lekarze antyku i Bizancjum byli zgodni w pochwałach dla pożywności pszenicy i określali ją jako najbardziej wartościowy pokarm pod tym względem. W tej kwestii *pyroi* odznaczały się niepomrotnie większą efektywnością niż jęczmień. Pozytywną ocenę uzyskiwały także wszystkie produkty z nich wyrabiane, a zwłaszcza chleb, choć jednocześnie ostrzegano też, iż niektóre z nich (to znaczy te, których nie przerabiano na pokarm mający w swej recepturze *dzýme*) mogły szkodzić zdrowiu, a szczególnie wątrobie, śledzionie oraz układowi moczowemu. W końcu wszyscy medycy wskazywali na dietetyczne skutki metod kulinarnych, to znaczy uznawali, iż w zależności od technologii przyjętej przy przetworzeniu surowca pszenicznego można było uzyskać pokarm o nieco (lub nawet zupełnie) odmiennym wpływie na organizm konsumenta.

I.3. PSZENICA ZWYCZAJNA – DANE KULINARNE

Źródła medyczne, którymi zająłem się w swoich badaniach, stanowią stosunkowo bogate i charakteryzujące się często dużym stopniem szczegółowości, źródło wiadomości na temat kulinarnego wykorzystania pszenicy zwyczajnej. Większość danych uzyskujemy z lektury pism Galena, cennych ze względu na występowanie wielu detali dotyczących technologii wytwórstwa pożywienia i specyfiki lokalnej, czy wplataniu w tekst osobistych doświadczeń. Ważnym uzupełnieniem są wzmianki poczynione przez Orybazjusza, przy czym godne uwagi są przede wszystkim te, które zaczerpnął od innych niż Galen, autorów, takich jak Dieuches, Antyllos, czy Atenajos z Attalii, których dzieła nie przetrwały do naszych czasów, natomiast ich wadą jest skrótowość opisu i brak zainteresowania tematyką kulinarną (a zatem dostępne uwagi mają charakter marginalny wobec kluczowych dla Orybazjusza zagadnień medycznych). Późniejsi autorzy, Aecjusz z Amidy, Antym, Aleksander z Tralles, Paweł z Eginu, anonimowy autor dzieła *O pokarmach*) przeważnie nie dodawali nowych informacji, powtarzając w skróconej formie uwagi poprzedników. Natomiast często sięgałem do prac Dioskurydesa, wprowadzając wcześniejszego o jedno stulecie od II wieku, stanowiącego dla mnie jedną z granic pracy, ale wnoszącego wiele cennych i nie pojawiających się nigdzie indziej uwag.

Zachowane w źródłach dane wskazują na relatywną niezmienność metod wykorzystania pszenicy *pyrós* w gastronomii okresu od II do VII w. Konstatacja ta jest wynikiem ich wnikliwej lektury, z której wynika, że stosowana terminologia kulinarna i opisywane sposoby wykorzystywane podczas przygotowywania pożywienia pozostawały takie same w całym badanym fragmencie dziejów. Można wprowadzić natrafić niekiedy na pewne drobne odstępstwa od przyjętych metod, jednak ich charakter wskazywał raczej na to, że były wyjątkami od tej reguły.

Z prac antycznych i wczesnobizantyńskich autorów medycznych poddanych analizie wynika, że pszenica zwyczajna była przede wszystkim stosowana przy produkcji wypieków, przy czym mowa zarówno o najwyżej cenionych odmianach białego chleba, jak i pieczywie gorszej jakości. Jednak prócz tego, *pyrós* stanowiła surowiec do wyrobu innego rodzaju potraw: naleśników, placków, zup, kleików, bryj, a także różnego rodzaju półproduktów szeroko wykorzystywanych w sztuce kulinarnej, takich jak mąki, kasze, czy skrobia. Wprowadzić informacje dotyczące przepisów na powyższe dania i półprodukty mają – w oczach współczesnego

czytelnika, przyzwyczajonego do przepisów zawierających konkretne informacje o czasie przygotowania i miarach użytych składników – dość ogólny charakter, to dają doskonale wyobrażenie o metodach pracy ówczesnych kucharzy i piekarzy i pozwalają wyobrazić sobie bogate zasoby receptur kulinarnych antycznego i wczesnobizantyńskiego świata.

Ilość i stopień szczegółowości dostępnych danych potwierdza w moim przekonaniu opinię o nadrzędnej roli pszenicy zwyczajnej w diecie ludzi zamieszkujących obszar Śródziemnomorza pomiędzy II a VII w. Wniosek ten płynie według mnie z założenia, że zainteresowanie dietetyków tym gatunkiem było echem powszechności jego spożycia w ówczesnym życiu codziennym.

Pragnę zwrócić uwagę, że tematyka omawiana w niniejszym fragmencie została poruszona w obszerny sposób w monografii Macieja Kokoszko, Zofii Rzeźnickiej i moim, zatytułowanej *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II – VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II – VII w.)* (Łódź 2014), w podrozdziale autorstwa Macieja Kokoszko pt. *Pszenica. Dane kulinarne*.

Czas teraz na krótkie omówienie najważniejszych przykładów zastosowania pszenicy *pyrós* dostępnych w traktatach autorów, których wziąłem pod uwagę.

Spośród różnych rodzajów pszennych mąk przejdźmy na początek do ukazania znaczenia i zastosowań kulinarnych produktu o nazwie *áleuron*. Według Dioskurydesa powstawało ono z rozdrobnionej pszenicy *pyrós* typu *sétanios*⁷¹⁹ i charakteryzowało się drobniejszymi, niż kasza *krímnnon*, ziarenkami⁷²⁰. Służyło jako surowiec do różnych wypieków, ale przede wszystkim stanowiło podstawę do wyrobu bochnów chleba⁷²¹. Pszenne *áleuron* opisał również Galen (warto zaznaczyć, że lekarz ten wzmiankował także mąkę o tej nazwie produkowaną np. z jęczmienia, prosa i ciecierzycy⁷²²). Opisując proces jego wytwarzania wyróżnił dwa uzyskiwane w jego trakcie typy: dobrze oczyszczony, pozbawiony otrąb (*pítýra*) oraz

⁷¹⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 2, 8.

⁷²⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 90, 1, 1–2.

⁷²¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 1, 6–7.

⁷²² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 474, 8–9, vol. VI; 524, 2–3, vol. VI; 532, 19–533, 3, vol. VI. Zwykle jednak pod omawianym terminem, bez dodatkowego określenia, rozumiał II-wieczny medyk mąkę pszenną.

uzyskiwany z całych ziaren (ten ostatni zwano *áleuron adiákriton*)⁷²³. Wedle zachowanych w pismach Galena przekazów omawiana tu mąka była nie tylko podstawą do wypieku różnych rodzajów chleba, lecz również ciast, służyła ponadto do smażenia naleśników⁷²⁴. Prócz tego stanowiła składnik dań gotowanych, np. zup, czy papiek gotowanych na mleku lub wodzie w rodzaju *pyroí hefthoí*, czy *lekíthos*⁷²⁵. Pewne informacje o zastosowaniach *áleuron* w gastronomii przekazali także autorzy piszący po Galenie. Orybazjusz (poza powtarzaniem części wiadomości zaczerpniętych od swego wielkiego krajana) informował swych czytelników, że mąkę tę gotuje się w wodzie dodając do wywaru miód⁷²⁶, można też zagęścić nią swego rodzaju zupę jarzynową ze szczyru rocznego i witek winnej latorośli z ewentualnym dodatkiem buraczków i kapusty⁷²⁷. Aecjusz z Amidy powtórzył w skróconej formie podane przez Galena informacje, nie dodając niczego nowego⁷²⁸. Pozostali analizowani autorzy (Antym, Aleksander z Tralles, Paweł z Eginu, oraz anonimowy autor traktatu O pokarmach) nie pisali o omawianym produkcie wcale, bądź powtarzali podaną już przez Galena charakterystykę w skróconej formie.

Innym rodzajem produktu analogicznego do mąki, ale otrzymywanym nie na drodze mielenia suchych ziaren lecz ich obróbki na mokro często pojawiającym się w badanych źródłach, była *ámylon*. Wedle Dioskurydesa wykorzystywano ją jako dodatek do pewnych potraw i lekarstwo. Aby uzyskać rzeczony produkt należało rozgnieść stopami dobrze oczyszczone i wypłukane, oraz moczone w słodkiej wodzie ziarna pszenicy *pyrós*, które potem suszono na słońcu⁷²⁹. Galen z kolei zapisał, że *ámylon* było gotowane na mleku, dając w efekcie rzadką zupę⁷³⁰. Wspomniał też o jeszcze jednym jego zastosowaniu w sztuce kulinarnej – używano go mianowicie (co zresztą autor poddał krytyce) jako zagęstnika zbyt krótko

⁷²³ Galen, O właściwościach pokarmów, 483, 7, vol. VI.

⁷²⁴ M. Kokoszko, *Pszenica. Dane kulinarne*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 127.

⁷²⁵ Na temat dań gotowanych z dodatkiem wspomnianej mąki zob. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 494, 16 – 496, 2, vol. VI; Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 32, 3–4; Galen, *O dobrych i złych sokach*, 782, 11 – 12, vol. VI.

⁷²⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 22, 1, 7. Informacja pochodzi od Dioklesa z Karystos.

⁷²⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 41, 2, 1. Informacja pochodzi od Dioklesa z Karystos.

⁷²⁸ M. Kokoszko, *Pszenica, Dane kulinarne*, s. 159–160.

⁷²⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 101, 1–3.

⁷³⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 687, 7 – 688, 1, vol. VI.

gotowanej zupy *ptisáne* (krupniku jęczmiennego)⁷³¹. Galenowe ustalenia powtórzył po części Orybazjusz, dodał jednak kilka fragmentów pochodzących od innych autorów, które uzupełniają obraz uzyskiwania i zastosowań omawianego produktu. I tak, podał nieco inny – od Dioskurydesowego – sposób wytwarzania *ámylon*⁷³², zapisał, że mąka ta mogła stanowić dodatek do zupy z soczewicy⁷³³, czy też być składnikiem prostej zupy, bądź kleiku, na bazie mleka lub wody⁷³⁴. Późniejsi autorzy (Aecjusz z Amidy, Paweł z Eginu, anonimowy autor traktatu *O pokarmach*), nie dodawali nowych informacji na temat rzeczonoego produktu, powtarzając, w skróconej formie, ustalenia poprzedników, głównie Galena.

Osobny rodzaj mąki pszennej uzyskiwanej z gatunku *pyrós* stanowiła *semídalís*. Dioskurydes pisał o jego zastosowaniach gastronomicznych niewiele, wspomniął mianowicie jedynie że wyrabiano z niej biały chleb⁷³⁵. Więcej o tej kwestii pozostawił nam informacji Galen. Z jego prac dowiadujemy się, że z surowca tego wypiekano produkty spożywcze (*pémma*) z dodatkiem masła i miodu, pozbawione natomiast drożdży⁷³⁶, a także bochenki bardzo wysoko cenionego białego chleba⁷³⁷. Gotowanie *semídalís* w wodzie z dodatkiem oliwy i kopru ogrodowego wzmiankował Orybazjusz⁷³⁸. Aecjusz z Amidy stwierdził, że mąka ta była podstawą do wytwarzania wielu rodzajów wypieków (chleby, ciasta, suchary) i zup⁷³⁹. Stanowiła wreszcie surowiec, z którego otrzymywano skrobię⁷⁴⁰. Kolejni medycy, których dzieła badałem, nie wniesli do podanych ustaleń dodatkowych informacji, bądź powielając wcześniejsze treści, bądź pomijając je.

⁷³¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 502, 7–8, vol. VI.

⁷³² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 1, 1–2, 1. Fragment pochodzi od Dieuchesa. Warto nadmienić, że Orybazjusz znał też i metodę Dioskurydesa, podał ją bowiem w księdze XI swego dzieła.

⁷³³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 24, 1–25, 1.

⁷³⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 24, 3–25, 1.

⁷³⁵ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 1, 5–7.

⁷³⁶ Galen, *O zachowaniu zdrowia*, 342, 3, vol. VI.

⁷³⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 483, 13–15, vol. VI.

⁷³⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 30, 2–3.

⁷³⁹ M. Kokoszko, *Pszenica, Dane kulinarne...*, s. 159–163.

⁷⁴⁰ Aecjusz z Amidy, VIII, 3, 8–12.

Innymi produktami uzyskiwanymi z pszenicy zwyczajnej⁷⁴¹ były kasze. Wśród nich wymienić należy *chóndros*. Dużo miejsca poświęcił temu pokarmowi Galen. Wyróżniał lekki/płukany *chóndros* (*plytós chóndros*)⁷⁴², z którego zapewne wyrabiano potrawy posiadające szczególne walory dietetyczne. Samo *chóndros* było przyrządzane najczęściej na gęsto, przybierając postać papki, albo gęstej zupy. Tego rodzaju bryje można było doprawić słodkim lub (rzadziej) wytrawnym winem, bądź też winem zmieszonym z miodem⁷⁴³, albo wymieszać z miąższem granatu⁷⁴⁴. Poza sposobami serwowania omawianej kaszy na słodko, Galen podał przepisy na wytrawne dania z jej użyciem. Można było przygotować z niej zupę z dodatkiem oliwy i soli, a, niekiedy, octu. Była to *chóndros ptisanistí*, a zatem gotowana à la *ptisáne*⁷⁴⁵. Do potrawy tej można też było dodać koper ogrodowy⁷⁴⁶. Omawiany produkt mógł zostać wykorzystany do ugotowania innych wytrawnych zup/papek z dodatkiem buraków⁷⁴⁷, bazujących na wywarze drobiowym (z dodatkami przypraw takich jak pieprz, koper, tymianek, cząber, czy hyzop)⁷⁴⁸. Poza tym na bazie *chóndros* można było przygotować rzadszą w konsystencji zupę, czy też kleik, nazywaną *chylós chóndrou*. Potrawę tę długo gotowano z dużej ilości wody⁷⁴⁹. Dodatkowe informacje dotyczące kulinarnych zastosowań rzeczony kaszy przynosi lektura pism Orybazjusza, który – poza odniesieniami do spuścizny Galena – wspominał o gotowaniu z *chóndros* zup bazujących na mleku⁷⁵⁰. Późniejsi lekarze, których dzieła przeanalizowałem, nie wnieśli nic nowego do naszej wiedzy o kulinarnym wykorzystaniu omawianej kaszy⁷⁵¹.

⁷⁴¹ Dioskurydes (*O sztuce medycznej*, II, 96, 1, 1–2) utrzymywał, że kaszę tę wyrabia się nie z pszenicy zwyczajnej, a z płaskurki, ale inni autorzy naszych źródeł byli innego zdania.

⁷⁴² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 497, 5, vol. VI.

⁷⁴³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 496, 5–6, vol. VI.

⁷⁴⁴ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 516, 14–18, vol. XII.

⁷⁴⁵ Na jej temat zob. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 496, 7–9, vol. VI.

⁷⁴⁶ M. Kokośko, *Pszenica. Dane kulinarne*, s. 143.

⁷⁴⁷ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 34, 6–35, 1 (chodzi konkretnie o puree z buraczanych liści).

⁷⁴⁸ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 35, 1–5.

⁷⁴⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 444, 3–5, vol. XI.

⁷⁵⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 31, 3–32, 1.

⁷⁵¹ Por. M. Kokośko, *Pszenica. Dane kulinarne*, s. 166 (o Aecjuszu z Amidy), 176 (o Pawle z Eginu), 184 (*O pokarmach*).

O kolejnej kaszy wyrabianej z *pyrós*, mianowicie *krímnnon*, Dioskurydes pisał, że była bardziej gruboziarnista niż *áleuron*⁷⁵² (a zatem wydaje się, że była drobniejsza od omówionej w poprzednim akapicie *chóndros*) i że gotowano z niej gęstą zupę lub papkę nazywaną *póltos*⁷⁵³. Niestety, nie scharakteryzował bliżej tego dania i innych jego składników. Śladem medyka z Anazarbos podążył w swych opisach rzeczzonej kaszy Galen, który również porównał jej cząstki do mąki *áleuron* i stwierdził, że wyrabiano z niej *póltos*⁷⁵⁴. Pozostali analizowani autorzy nie dodali w swych pracach nowych informacji dotyczących wykorzystania kulinarnego *krímnnon*, powtarzając podane powyżej dane⁷⁵⁵.

Na szczególną uwagę zasługują chleby wypiekane na bazie pszenicy zwyczajnej, jako główny produkt uzyskiwany z tego zboża. W źródłach znajduje się wiele informacji na temat różnych rodzajów tego pieczywa. Dioskurydes pisał o *artoi* wypiekanych z mąki *áleuron* i *semídalís*⁷⁵⁶. Pierwszy z nich wyrabiany był, wedle niego, z zaczynu wyrobionego, prócz wspomnianej mąki, z drożdży, z reguły z dodatkiem soli, a niekiedy również maku⁷⁵⁷. Drugi, pod wieloma względami podobny do pierwszego, był pieczywem białym i dobrze wyrośniętym⁷⁵⁸ – niestety w tekście Dioskurydesa brak jest szczegółów dotyczących jego wyrobu. Poza wspomnianymi dwoma, lekarz z I w. n.e. wspominał chleb typu *synkomistós*. Został on przezeń uznany za najmniej pożywny spośród trzech podstawowych rodzajów pieczywa⁷⁵⁹. Znacznie więcej na temat chlebów pszennych (z *pyrós*) pisał Galen. Przede wszystkim zwrócił uwagę na to, że był to najczęściej jedzony pokarm⁷⁶⁰, a także jeden z najwyżej cenionych. Spożywali go w jego czasach częściej mieszkańcy miast, niż wieśniacy, którzy często nie mieli czasu na jego wypiek, bądź sprzedawali ziarno, czy mąkę z pszenicy zwyczajnej na potrzeby konsumentów z ośrodków

⁷⁵² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 90, 1, 1.

⁷⁵³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 90, 1, 2.

⁷⁵⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 3–7, vol. VI; Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 45, 5–9, vol. XII.

⁷⁵⁵ Por. M. K o k o s z k o, *Pszenica. Dane kulinarne*, s. 168 (o Aecjusz z Amidy), 177 (o Pawle z Eginu).

⁷⁵⁶ M. K o k o s z k o, *Pszenica, Dane kulinarne*, s. 119.

⁷⁵⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 1, 7; II, 85, 2, 5–7; IV, 64, 1–8.

⁷⁵⁸ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 1, 5–6.

⁷⁵⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 1, 5–7.

⁷⁶⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 493, 14–16, vol. VI.

miejskich⁷⁶¹. W odróżnieniu od poprzenika, Galen pozostawił w swych pismach więcej szczegółów dotyczących przygotowywania pszennych chlebów, dając też rady mające zapewnić odpowiednie właściwości uzyskanym produktom⁷⁶². I tak, pisząc o wyrobie wypiekanych z *áleuron* uczulał, by mąkę tę przesiać w celu pozbycia się otrębów (uzyskiwano wówczas najbardziej wartościowe bochenki zwane *ártos katharós*)⁷⁶³. Dodawał jednak, że można też wypiekać chleby z otrębami i wymienił trzy ich rodzaje: *pityrías*, *autópyros* oraz *synkomistós*, rozróżniając metody ich uzyskiwania⁷⁶⁴. Wedle Pergamończyka, aby uzyskać dobrej jakości chleb, należało wyrobić odpowiednie ciasto, złożone z najlepszych składników, pozbawione zanieczyszczeń, wykonane z białej mąki, cechujące się stosunkowo dużym ciężarem w stosunku do swojej objętości. Ma ono być ciągnące się i lepkie, aby można je było rozciągać bez obawy o rozerwanie – musi zatem zawierać drożdże lub zaczyn (wspomina także o soli), powinno też być odpowiednio długo wyrabiane, a potem poddane obróbce termicznej w dobrze i równomiernie rozgrzanym *kribanon*⁷⁶⁵. Odmienne *pityrías*, który nie wymaga dużej ilości drożdży i długiego wyrabiania ciasta, a i pieczony nie musi być długo⁷⁶⁶. Pomiędzy chlebami najwyższej jakości (chodziło głównie o poziom czystości mąki), takimi jak wymieniony już *ártos katharós*, czy *silignítes*, a najgorszymi, jak *pityrías*, Galen wyróżnił wiele pośrednich, gdzie w środku skali znajdowały się, według niego: *semidalítes*, wspomniane *autópyros* i *synkomistós* oraz *ryparós*⁷⁶⁷. Nieco uwagi poświęcił również odrębnemu rodzajowi, mianowicie chlebowi „płukanemu” (*plytós artós*)⁷⁶⁸. Poza wspomnianymi, Galen znał także wypieki robione nie z mąki, a kaszy *chóndros*⁷⁶⁹. Pergamończyk stosował też inny podział pieczywa, wyróżniał bowiem to, które jest produkowane przy udziale drożdży, czy też zaczynu (*dzymítes*) od takiego, do którego wyrobu nie były one używane (*ádzymos*), przy czym chleb

⁷⁶¹ M. K o k o s z k o, *Pszenica. Dane kulinarne*, s. 130–131.

⁷⁶² *Ibidem*, s. 131–132.

⁷⁶³ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 481, 13–15, vol. VI.

⁷⁶⁴ M. K o k o s z k o, *Pszenica. Dane kulinarne*, s. 131.

⁷⁶⁵ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 492, 3 – 494, 8, vol. VI.

⁷⁶⁶ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 482, 11–13, vol. VI.

⁷⁶⁷ Na temat klasyfikacji chlebów zob. G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 484, 1 – 4, vol. VI. Por. M. D e c k e r, op. cit., s. 97; M. K o k o s z k o, *Pszenica. Dane kulinarne*, s. 134.

⁷⁶⁸ M. K o k o s z k o, *Pszenica, Dane kulinarne*, s. 134–135

⁷⁶⁹ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 496, 14–16, vol. VI.

spulchniony przez dodanie drożdży lub zaczynu był przez niego wyżej ceniony od wyrobu pozbawionego takiego dodatku. Ten ostatni jadali z konieczności wieśniacy, albo sportowcy zmuszeni do tego przez okoliczności bądź specjalną dietę⁷⁷⁰. Wreszcie wyróżniał Galen rodzaje chlebów ze względu na technologię wypieku, gdzie najlepszym były *kribanítai*, za nimi plasowały się *ipnítai*, dalej *escharítai* i bochenki typu *enkryfías*⁷⁷¹. Dochodząc do kwestii metod wypieku musimy zauważyć, że Galen zdawał sobie sprawę z tego, jak wiele trudności przysparzało piekarzom przyrządzenie odpowiednich bochnów. Problemem było utrzymanie właściwej temperatury, która była gwarancją równomiernego pieczenia ciasta z zewnątrz i w środku, nie przypalenia skórki i nie pozostawienia surowego wnętrza⁷⁷². Interesujące informacje na temat chleba przedstawił Orybazjusz, przy czym, aby nie się nie powtarzać, pominiemy te, które wziął od Galena. Pisał zatem o produkcie zwanym *ártos plytós*, wymagającym starannego oczyszczenia mąki, dokładnego zagniecenia i wypieczenia⁷⁷³. Chleb ten jadano nie tylko w stanie stałym, ale też moczono go, lub gotowano w wodzie⁷⁷⁴. Zamieścił też wzmiankę o *ártos dípyros*, który wyróżniał się technologią obróbki termicznej, jakiej go poddawano, był to bowiem wyrób pieczony dwa razy, czyli swego rodzaju suchar, który mógł być dłużej bezpiecznie przechowywany⁷⁷⁵. Orybazjusz uzupełnił też naszą wiedzę na temat oceny sposobów wypieku chleba prezentowanej przez antyczną grecką dietetykę. Otóż, cytując Dieuchesa, napisał, iż bochny wypiekane w *ipnós* są lepsze niż te z *kribanon* pod względem zmniejszonego ryzyka ich przypalenia i mniejszej suchości uzyskanego wyrobu, ale najlepiej udają się te, które przyrządza się w piekarniku nazywanym *ámes*⁷⁷⁶. Niestety, odnośnie tego ostatniego nie podał żadnych dodatkowych danych. Skrytykował natomiast wypiekanie chleba w popiele (typ *enkryfías*) ze względu na trudność utrzymania odpowiedniej temperatury, powodującą przypalanie się skórki i konieczność zgromadzenia dużej ilości węgla

⁷⁷⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 485, 4 – 487, 10, vol. VI.

⁷⁷¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 489, 8 - 490, 1, vol. VI.

⁷⁷² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 484, 8–14, vol. VI.

⁷⁷³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 2, 2–3.

⁷⁷⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 3 – 2, 1.

⁷⁷⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 9, 2, 2–3.

⁷⁷⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 5, 1, 1 – 2, 3.

drzewnego⁷⁷⁷. Z pieczywa pszennego można też było przyrządzić dania w formie płynnej – tego rodzaju zupy, w których rozpuszczano chleb odpowiednie były przede wszystkim dla chorych ludzi. Użyte do tego mogły być wszystkie rodzaje *artoi*, zarówno świeże i jeszcze ciepłe, jak i czerstwe⁷⁷⁸. Do potrawy dodawano różne dodatkowe składniki, takie jak prażone ziarna dzikiego ogórka, migdały, orzeszki piniowe, jarzębinę, oraz skrobię z soczewicy⁷⁷⁹. Według innego przepisu rozdrobniony na proszek chleb długo moczono w wodzie, a potem odławszy ją, gotowano go w nowej, albo w wywarze drobiowym. Otrzymaną zupę serwowano z miodem, lub innymi dodatkami, ewentualnie z soczewicą⁷⁸⁰. Kolejny z analizowanych przeze mnie autorów, Aecjusz z Amidy, zawarł w swych *Księgach medycznych* jedynie ograniczone informacje na temat chlebów, znacznie skracając wzięte przez siebie fragmenty z powstałych wcześniej pism, niemniej wspominając niemal wszystkie występujące we wcześniejszej literaturze medycznej kategorie⁷⁸¹. Jestem zdania, że wynikało to z niezmienności w schemacie spożycia pieczywa, wobec której Amideńczyk nie widział sensu powtarzania oczywistych dla jego czytelników informacji. Pewne zmiany, zapewne związane z upływem czasu (od powstania dzieł Galena minęło już ok. 400 lat) dotyczyły w pracach Aecjusza użycia terminu *dzymítes*. Otóż nie pojawia się on w ogóle w *Księgach medycznych*, co sugeruje, że pieczywo z dodatkiem drożdży całkowicie dominowało w ówczesnej diecie i nie było sensu stosować tego rodzaju wyróżnika. Z drugiej strony jedynie raz bezpośrednio wymienił Aecjusz termin *ártos ádzymos*, co według mnie dobrze ilustruje zjawisko dominacji pieczywa drożdżowego⁷⁸². Również w kwestii sposobów wypieku chlebów Aecjusz nie był oryginalny, a nawet zmniejszył ilość wiadomości, które podali jego poprzednicy, nie pisząc nic o pieczeniu ciasta w popiele⁷⁸³. Z dzieła kolejnego autora, Antyma, wynika, choć nie bezpośrednio, że białe, pszenne, dobrze wyrośnięte bochenki były najwyżej cenione przez

⁷⁷⁷ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 5, 5, 3 – 6, 2.

⁷⁷⁸ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 10, 2–5.

⁷⁷⁹ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 14, 1 – 4; IV, 8, 5, 3 – 7, 1.

⁷⁸⁰ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 37, 1–3; IV, 7, 37, 14 – 38, 4.

⁷⁸¹ M. Kokoszko, *Pszenica. Dane kulinarne*, s. 162–164.

⁷⁸² Aecjusz z Amidy, IX, 21, 27; por. M. Kokoszko, *Pszenica. Dane kulinarne*, s. 164–165. Warto dodać, że Aecjusz jeszcze przy innej okazji, niebezpośrednio wspomniął o użyciu pieczywa bez drożdży, por. Aecjusz z Amidy, II, 97, 10–11.

⁷⁸³ M. Kokoszko, *Pszenica. Dane kulinarne*, s. 165.

konsumentów, a do ich wyrobienia należało użyć dobrze oczyszczonej mąki i drożdży⁷⁸⁴. Autor ten zalecał spożywanie jeszcze ciepłych chlebów, a z jego narracji można wnosić, że w ówczesnym menu pojawiały się także wypieki z gorzej oczyszczonej mąki i produkty praśne⁷⁸⁵. Paweł z Eginu w swym wykładzie na temat chleba podążył całkowicie śladami Galena i Orybazjusza, wobec czego pominiemy tu jego poglądy, zwłaszcza, że był on niezwykle lakoniczny w kwestiach gastronomicznych⁷⁸⁶. Ciekawe informacje związane z właściwościami smakowymi pieczywa przekazał natomiast autor traktatu *O pokarmach*. O ile bowiem w kwestiach produkcji i rodzajów chleba powtórzył w skróconej formie podane już przeze mnie wcześniej dane, to pisząc o białych pszennych bochnach stwierdził, iż można wzbogacić ich aromat dodatkiem odrobiny anyżku, nasion cynamonowca tamali, albo mastyksu⁷⁸⁷. Poza tym ciasto do wypieku *artoi* można było też wzbogacić olejkim migdałowym, lub nasionami sezamu⁷⁸⁸.

Medycy omawianego przeze mnie okresu pisali również o innych produktach spożywczych uzyskiwanych z wypieku odpowiednio wzbogaconej mąki pszennej z *pyrós*. Jednym z takich wyrobów były placki nazywane *ítria*. Wspominał o nich już Dioskurydes, jednak dość ogólnikowo, a z dodatkowych składników na nie wymienił pestki granatu. Traktował je jednak głównie jako lekarstwo⁷⁸⁹. Więcej na temat tego przysmaku miał do powiedzenia Galen. Z jego pracy dowiadujemy się, że *ítria* dzieliły się na dwa rodzaje: lepsze z nich nazywano *ryémata*, a gorsze – *lágana*⁷⁹⁰. Według jego słów ogólne pojęcie jest do pewnego stopnia staromodne, a odnosi się do cienkich placków, czy też płaskich ciast, wobec których współcześnie stosuje się wspomniany już podział na dwie grupy⁷⁹¹. Placki te wyrabiano z mąki *áleuron* i niesprecyzowanego płynu, bez dodatku drożdży⁷⁹², wylewając gotowe ciasto na mocno rozgrzaną, płaską patelnię i smażąc je dotąd, aż zaczęły odstawać od jej

⁷⁸⁴ Antym, 1; 82.

⁷⁸⁵ M. K o k o s z k o, *Pszenica. Dane kulinarne*, s. 171.

⁷⁸⁶ Por. M. K o k o s z k o, *Pszenica, Dane kulinarne*, s. 173–175.

⁷⁸⁷ *O pokarmach*, 2, 26–28.

⁷⁸⁸ *O pokarmach*, 2, 28–31.

⁷⁸⁹ Por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 63, 2, 4.

⁷⁹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 492, 4–5, vol. VI.

⁷⁹¹ Galen, *O dobrych i złych sokach*, 768, 6 – 15, vol. VI.

⁷⁹² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 491, 14, vol. VI; *O dobrych i złych sokach*, 768, 12, vol. VI.

powierzchni⁷⁹³. Usmażone danie wrzucano do gorącego miodu, aby nim przesiąkło⁷⁹⁴. Dodatkowo, dla wzbogacenia smaku i wyglądu, można było dosypać do omawianych słodkości – nie wiemy, na jakim etapie – ziarenek maku⁷⁹⁵. Galen wspomniał też, że gotowe *ítria* mogły też stanowić dodatek do gotowanego mleka, w którym rozpuszczano połamane uprzednio na drobno placki, w skutek czego powstawała swego rodzaju zupa⁷⁹⁶. Orybazjusz, zgodnie ze swą praktyką, pisząc o omawianych w niniejszym akapicie produktach, posłużył się przede wszystkim tekstami Galena, uzupełnił je jednak o fragmenty pism Antyllosa i Dieuchesa, które poniżej przedstawimy. I tak stwierdził, że *ítria* mają formę bardzo cienkich placków pszennych (bez drożdży), bowiem, jeśli są grubsze, łatwo się przypalają nim staną się dobrze usmażone⁷⁹⁷. Rzeczzone placki stanowiły też składnik zup gotowanych na wodzie – należało je tylko bardzo drobno rozkruszyć, a potem całkiem rozgotować i dodać odrobinę soli oraz oliwy⁷⁹⁸. Podobny przepis mówił o rozkawałkowaniu na małe cząstki placków *ítria* i rozpuszczeniu ich w gotowanej mieszance wody z mlekiem w celu uzyskania pożywnej zupy⁷⁹⁹. Kolejny autor, Aecjusz z Amidy, pisał o tego rodzaju wypiekach, co *ítria* stosunkowo niewiele, a do tego powtarzając wcześniejsze ustalenia, ale zawdzięczamy mu interesującą wzmiankę o dorzucaniu placków (jak się wypada domyślać, rozdrobnionych, do rosółu drobiowego⁸⁰⁰. Paweł z Eginety poświęcił opisywanym przysmakom niewiele miejsca. Zupełne pominięcie opisu ich przygotowania sugeruje, moim zdaniem, powszechność ich kulinarnego użycia niewymagającą poświęcania miejsca kwestiom oczywistym dla przeciętnego czytelnika⁸⁰¹. Jeśli chodzi o gastronomiczne zastosowania *ítria*, to Egineta powtarzał znane już wiadomości o ich rozpuszczaniu w mleku lub rosółu⁸⁰². Wreszcie

⁷⁹³ Galen, *O nasieniu*, 526, 14 – 527, 1; 527, 11, vol. IV.

⁷⁹⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 491, 15, vol. VI.

⁷⁹⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 73, 11, vol. XII.

⁷⁹⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 687, 7 – 688, 1, vol. VI.

⁷⁹⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 9, 2. Informacja pochodzi od Antyllosa.

⁷⁹⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 9, 3 – 11, 1.

⁷⁹⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 1, 2; IV, 7, 33, 1. Informacja pochodzi od Dieuchesa.

⁸⁰⁰ Aecjusz z Amidy, VII, 33, 33.

⁸⁰¹ Por. M. Kokoszko, *Pszenica. Dane kulinarne*, s. 176.

⁸⁰² Paweł z Eginety, III, 28, 2, 5.

anonimowy autor dziełka *O pokarmach* stwierdza jedynie, że rzeczony placki były składnikami innych, bardziej skomplikowanych potraw⁸⁰³.

Odpowiednio przerobiona pszenica zwyczajna stanowiła podstawę także do wyrobu smakołyków zwanych *tagenítai* (nazywane też, wedle Galena, *pémмата*). Były to produkty przypominające, w opinii Galena, placki, a przyrządzano je z pszennej mąki *áleuron*, którą rozrabiano w wodzie, bez drożdży, doprawiano solą, albo miodem. Gotową masę, będącą w stanie płynnym, wylewano na rozgrzaną patelnię, którą polewano wcześniej oliwą⁸⁰⁴. Wydaje się więc, że przypominało to wyrób współczesnych naleśników, zwłaszcza, że podczas smażenia masę kilkakrotnie przewracano na drugą stronę, dopóki się nie ścięła. Gotowy produkt wrzucano do gorącego miodu do nasiąknięcia⁸⁰⁵. Późniejsi autorzy, których dzieła przebadano, nie dodali niczego nowego w swej narracji na temat *tagenítai*.

I.4. ROLA PSZENICY ZWYCZAJNEJ W PROCEDURACH MEDYCZNYCH

Analiza tekstów medycznych skłania mnie do wniosku, że pszenica znajdowała szerokie zastosowanie nie tylko w sztuce kulinarnej, ale w całym wyborze procedur medycznych będących w użyciu pomiędzy II a VII w. Materiał jest przebogaty i w obecnych rozważaniach został wykorzystany jedynie częściowo z powodu ograniczeń nałożonych na niniejszy tekst. Tytułem zatem raczej przedstawienia, niż wyczerpania problemu, prezentuję kilka przykładów zastosowań pszenicy proponowanych w traktatach medycznych.

Prace Dioskurydesa są bogatym wyborem sposobów wykorzystania produktów uzyskiwanych z *pyrós* w różnorodnych procedurach terapeutycznych, a głównie w medykamentach będących w użyciu jeszcze przed czasami aktywności zawodowej Galena. Chcemy zatem podać wybrane przykłady, by czytelnikom uświadomić tradycję zastosowań medycznych pszenicy jeszcze przed II w., którą podsumowuje autor *O sztuce medycznej* i *O lekarstwach niezłożonych*. Przechodząc zatem do konkretów, stwierdzić należy, że Dioskurydes pozostawił nam czytelną charakterystykę zastosowań mąki pszennej określanej jako *áleuron* w medycynie *sensu stricto*. Z pozostawionych danych wynika, że produkt ten używany był przede

⁸⁰³ *O pokarmach*, 11, 8.

⁸⁰⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 490, 10 – 15, vol. VI.

⁸⁰⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 491, 12 – 15, vol. VI.

wszystkim w kataplazmach. I tak *áleuron*⁸⁰⁶ zmieszane z wywarem (czy też z sokiem) z lulka czarnego (*Hyoscyamus niger* L.) stosowano jako okład, któremu przypisywano zdolność do usuwania reumatyzmów (czyli napływu niepożądanych soków) z tkanki zwanej *neúra* (ścięgna) oraz likwidowanie opuchlizn, czy też wzdęć, we wnętrznościach. Mąka połączona z *oksýmeli*, jak pisał lekarz, usuwa także znamiona powstające na powierzchni skóry zwane *fakós*⁸⁰⁷. *Áleuron* z pszenicy typu *sitánios*⁸⁰⁸ miało też pomagać osobom pogryzionym przez jadowite zwierzęta⁸⁰⁹, jeśli mąka ta przyłożona była jako kataplazm z octem lub winem.

Użycia zewnętrzne nie wyczerpywały zakresu zastosowań. Interesujący mnie produkt występował także w lekach podawanych wewnętrznie. Na przykład, mąka pszenna gotowana do konsystencji kleju *kólla* (używanego, by sklejać ze sobą fragment papirusów, ale też i jako lekarstwo) i zlizywana powoli leczyła osobom, które plują krwią. Przyrządzona z kolei z miętą i masłem stanowiła medykament dla tych, którzy cierpieli na kaszel i mieli podrażniony aparat głosowy⁸¹⁰. Dioskurydes przekazał też w swym dorobku pewne informacje na temat podstawowych zastosowań *gýris* w terapii. Dla zilustrowania tego zjawiska, wystarczy odnieść się do jego charakterystyki produktów otrzymywanych z pszenicy⁸¹¹. Mąkę gotowano z miodem, albo *hydrélaion*, a tak przyrządzona⁸¹² była klasyfikowana jako środek mający silne właściwości diaforetyczne i dlatego działający skutecznie w każdym zapaleniu (*flegmoné*)⁸¹³. Lekarz pisał nadto, że *kólla*, którą robiono z *semídalís* lub *gýris* leczy tych, którzy plują krwią, jeśli zostanie przygotowana jako substancja rzadsza, niż zwyczajna *kólla* i podana na ciepło⁸¹⁴. Z kolei *semídalís* jest właściwie nieobecna w dorobku Dioskurydesa. Oczywiście mąka tak nazywana była

⁸⁰⁶ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 1, 7–8.

⁸⁰⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 1, 7 – 2, 1.

⁸⁰⁸ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 2, 8.

⁸⁰⁹ Ugryzienia jadowitych zwierząt jawia się jako powszechnie występujące zagrożenie życia. Por. J. Scarborough, *Nicander's toxicology I: snakes*, PhH 19, 1977, s. 3–23; i d e m, *Nicander's toxicology I: spiders, scorpions, insects and myriapods*, PhH 21, 1979, s. 3–34, 73–92.

⁸¹⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 2, 9–12.

⁸¹¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 1, 1 – 3, 9.

⁸¹² Dane późniejszych autorów wskazują, iż był to rodzaj rzadkiej zupy możliwej do wypicia. Wniosek ten potwierdzają zresztą słowa samego Dioskurydesa na temat *kólla*.

⁸¹³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 2, 12 – 3, 1.

⁸¹⁴ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 3, 7–9.

surowcem na chleb, który używany był w licznych procedurach medycznych, ale jako samodzielny składnik lekarstwa *semídalís* została wzmiankowana tylko raz⁸¹⁵ w kontekście podanym powyżej, a więc jako ingrediencja lekarstwa dla osób cierpiących na krwotoki z jamy ustnej⁸¹⁶. Gdy roztrząsał kwestię pszenicy i produktów z niej otrzymywanych, Dioskurydes naszkicował też główne zasady używania *ámylon* w terapii⁸¹⁷. Lekarz przewidywał dla niego zastosowania zarówno zewnętrzne jak i wewnętrzne. Skrobia działa więc skutecznie na dolegliwości wywołane przez napływ humorów do oczu, zapadanie ich⁸¹⁸ oraz wrzody⁸¹⁹. Pita zaś, jak precyzował swój wykład, kładzie kres krwotokom wewnętrznym⁸²⁰ i łagodzi dolegliwości aparatu głosowego⁸²¹.

Chleb był bezsprzecznie jednym z podstawowych produktów, które były w dyspozycji Dioskurydesa i które mogły być wykorzystane do leczenia pacjentów, a śladem tego jest jego charakterystyka dietetyczna oraz wykaz zastosowań medycznych wprowadzony do opisu pszenicy, a zatem *pyrós*⁸²². Pisał on, notabene nie specyfikując rodzaju pieczywa, że chleb⁸²³ z *melikraton*, albo gotowany, albo też surowy, przyłożony w formie kataplazmu, łagodzi stany zapalne (*flegmonaí*). Taki okład przygotowany bowiem z dodatkiem ziół i wyciągów z nich pozyskanych, zmiękcza stwardnienia oraz łagodzi stany chorobowe⁸²⁴. Chleb świeży, namoczony w słonej wodzie (*hálme*) i przyłożony jako kataplazm, leczy nawet chroniczne liszaje⁸²⁵. Wreszcie lekarz pisał też, iż stare i suche pieczywo samo z siebie, oraz z

⁸¹⁵ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 3, 7.

⁸¹⁶ O chorobach jamy ustnej i zębów na podstawie materiału z Krety (od VII do XII w.) por. C. Bourbou, *op. cit.*, s. 44–51.

⁸¹⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 101, 2, 1–8.

⁸¹⁸ Tekst jest na tyle nieprecyzyjny, że możliwe są też inne rozumienia terminu *koiólotes*.

⁸¹⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 101, 2, 1–2. Zapewne chodziło mu o dolegliwości gałki ocznej.

⁸²⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 101, 2, 2.

⁸²¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 101, 2, 2–3.

⁸²² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 1, 1–3, 9.

⁸²³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 3, 1. Kompendium wiedzy na temat zastosowań medycznych chleba – Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 3, 1–7.

⁸²⁴ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 3, 1–4.

⁸²⁵ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 3, 5–7.

dodatkami, powoduje spowolnienie wydalania w przypadkach biegunek⁸²⁶. Ta ostatnia uwaga zapewne dotyczy swoistej, terapeutycznej formy spożywania tego pieczywa. Zastosowania medyczne chleba związane są w dużej mierze z właściwościami *dzýme*, czyli zaczynu, czy też drożdży. Warto tu zwrócić uwagę na fakt, iż w późniejszej literaturze połączenie to będzie wielokrotnie uwypuklane, zwłaszcza w kontekście zastosowań okładów z chleba. Wracając jednak do doktryn Dioskurydesa, trzeba wskazać, że wedle tego lekarza drożdże wykorzystywane były do zmiękczenia odcisków na podeszwach stóp i innych narośli, zaś z dodatkiem soli wspomagały wybudowanie się i otwarcie wrzodów⁸²⁷. Wreszcie pewien ślad, który pozwoliłby na zidentyfikowanie ewentualnych zastosowań chleba *synkomistós*, *ryparós* i *pityrítes/pityrías*, a więc tych, które zawierały zanieczyszczenia. Dioskurydes pisał mianowicie, że otręby (*pítyron*)⁸²⁸ gotowane w mocnym occie i użyte jako kataplazm leczą trąd oraz każde zapalenie (*flegmoné*) w jego początkowej fazie. Te same, ale gotowane z wywarem z ruty kurują dolegliwości piersi wynikające z krzepnięcia w nich mleka. W końcu dowiadujemy się też od autora traktatu *O sztuce medycznej*, że taki okład leczył też ugryzionych przez żmiję oraz mających kolki⁸²⁹.

Dane dostarczone przez Galena nie pozostawiają wątpliwości, iż pszenica zwyczajna była traktowana przez medycynę antyczną jako środek farmaceutyczny, a dokładniej rzecz biorąc jako *haplon fármakon*. Z tego to powodu charakterystyka interesującego mnie zboża znalazła się w traktacie *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, a poświęcony mu tam został cały rozdział⁸³⁰. Dorobek Galena pokazuje, że rozliczne receptury farmaceutyczne zawierają cały wybór produktów z *pyrós*. Rozważania na ten temat warto rozpocząć od stwierdzenia, iż *áleuron*⁸³¹ było rozumiane przez Galena jako jedna z podstawowych substancji o wartościach łączących funkcje pokarmowe i lecznicze. Takie spojrzenie na ową mąkę wykrywalne jest, na przykład, w *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, gdzie autor pisał, iż wszyscy, nawet najbiedniejsi, powinni w okresie choroby mieć

⁸²⁶ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 3, 4–5.

⁸²⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 2, 7–8.

⁸²⁸ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 2, 1.

⁸²⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 85, 2, 1–5.

⁸³⁰ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 111, 1–11, vol. XII.

⁸³¹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 909, 15–16, vol. XII.

zapewnione *áleuron* zdadne na okłady⁸³². Mąka interpretowana zatem była przez Galena jako *fármakon sensu stricto*, to znaczy jako jedna z podstawowych substancji determinujących przywrócenie do zdrowia. Nadto powyższe stwierdzenie zawiera wskazówkę mówiącą o tym, iż pszenna mąka *áleuron* miała, tak jak i surowiec na nią, przede wszystkim zastosowania zewnętrzne.

Dla zilustrowania powyższych stwierdzeń, przytoczyć wypada kilka receptur. W *O właściwościach medykamentów niezłożonych* autor napisał, że mąka *áleuron*⁸³³ była używana do kataplazmów, których celem było doprowadzenie do usunięcia ropy z organizmu. Mieszano wtedy ten produkt z *hydrélaion*⁸³⁴ i gotowano razem⁸³⁵. Galen dodał także, iż najskuteczniejszy pod tym względem jest okład z dobrze oczyszczonego *áleuron* zrobionego z pszenicy zwyczajnej⁸³⁶, co w oczywisty sposób sugeruje, że podobne środki lecznicze sporządzano także z mąki zanieczyszczonej. Ową szczególną skuteczność dobrze przesianej mąki pszennej Galen tłumaczył właściwościami jej substancji. Otóż w celu doprowadzenia do pozbycia się ropy, jak wyjaśniał, potrzebne jest użycie środków z natury wilgotnych oraz ciepłych. Takie cechy właśnie przypisywano oczyszczonemu (*kataharos*) *áleuron*⁸³⁷. Gatunki mąki zanieczyszczone przez otręby, czyli *pítyra*, klasyfikowano za to jako chłodniejsze i bardziej suche⁸³⁸. *Keroté z áleuron*⁸³⁹, czyli rodzaj maści z rzeczonym dodatkiem, była zalecana dla złagodzenia podrażnień skóry⁸⁴⁰ przy stosowaniu jednego z leków na *alopekías*⁸⁴¹. Od Galena dowiadujemy się, że informacja ta została zaczerpnięta z dorobku Heraklejdesa z Tarentu⁸⁴², a twórcą receptury był Orestinos⁸⁴³. *Áleuron*⁸⁴⁴ zaliczane było także do składników leków na bóle uszu. I tu wypada dodać, iż cały

⁸³² Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 909, 11–16, vol. XII.

⁸³³ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 732, 12, vol. XI.

⁸³⁴ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 732, 12–13, vol. XI.

⁸³⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 732, 13, vol. XI.

⁸³⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 733, 4–6, vol. XI.

⁸³⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 733, 7–9, vol. XI.

⁸³⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 733, 6–7, vol. XI.

⁸³⁹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 403, 5–6, vol. XII.

⁸⁴⁰ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 403, 3–4, vol. XII.

⁸⁴¹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 402, 18 – 403, 6, vol. XII.

⁸⁴² Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 402, 10, vol. XII.

⁸⁴³ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 402, 18, vol. XII.

⁸⁴⁴ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 621, 16, vol. XII.

zespół formuł na podobne środki lecznicze przejął Galen ze spuścizny Archigenesa⁸⁴⁵. Interesująca mnie receptura przewidywała rozdrobnienie główki maku z *áleuron* i zagotowanie tej mieszaniny w *melikraton*⁸⁴⁶, a następnie użycie jako kataplazmu. Tak przynajmniej wynika ze wskazówek, które zamieszczone są w komentarzu do formuły poprzedzającej analizowaną recepturę⁸⁴⁷. Z mąki pszennej *áleuron*⁸⁴⁸ sporządzano nadto ciepłe okłady (*pyriai*) używane w dolegliwościach określanych jako *otalgia*. Dowiadujemy się tego z partii *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, która zawiera receptury takich specyfików zapożyczone przez autora z dorobku Apolloniosa⁸⁴⁹. Jedna z nich uwzględnia *áleuron* jęczmienne lub pszenne gotowane w winie wraz z olejkim irysowym. Wreszcie warto wspomnieć, że Galen zamieścił w swoim dorobku recepturę na chleb pieczony dla osób cierpiących na dyzenterię⁸⁵⁰. Pochodzi ona z pism Asklepiadesa⁸⁵¹, który dodatkowo przekazał wiele innych przepisów na leki odpowiednie w dolegliwościach gastrycznych⁸⁵². Rzeczony chleb sporządzano z jajek, świeżej oliwy, białego pieprzu, sumaka garbarskiego, rozdrobnionych galasówek i mąki pszennej typu *áleuron*⁸⁵³. Wszystkie składniki wyrabiano razem starannie i formowano z ciasta małe bochenki, które potem pieczono na *téganon*. Takie pieczywo stanowić miało podstawowy pokarm chorych.

Semídalís ukazana została przez Galena jako składnik medykamentów stosowanych zewnętrznie, a zatem analogicznie do *áleuron*. Używana była więc jako kataplazm⁸⁵⁴ na uszkodzoną powierzchnię delikatnych i wrażliwych części ciała. Mieszano ją wtedy z wodą i przykładano na zranione miejsce⁸⁵⁵. Poradę tę zapożyczył Galen z dorobku Archigenesa, który dał szereg receptur na leki mające

⁸⁴⁵ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 620, 5 – 614, 14, vol. XII.

⁸⁴⁶ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 621, 16 – 622, 1, vol. XII.

⁸⁴⁷ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 621, 16, vol. XII.

⁸⁴⁸ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 654, 18, vol. XII.

⁸⁴⁹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 653, 16 – 655, 9, vol. XII.

⁸⁵⁰ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 301, 12 – 302, 2, vol. XIII.

⁸⁵¹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 301, 3, vol. XIII.

⁸⁵² Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 301, 3 – 302, 14, vol. XIII.

⁸⁵³ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 301, 17, vol. XIII.

⁸⁵⁴ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 576, 14, vol. XII.

⁸⁵⁵ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 576, 13–14, vol. XII.

doprowadzić do zaleczenia ran i stłuczeń głowy⁸⁵⁶. Nadto *semídalís* wymieniana była także jako składnik leku zwanego *parákollon*⁸⁵⁷, który opisany został w traktacie *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*. Działać miał ów specyfik na zakłócenie harmonii humoralnej, *reúma*, w części twarzowej głowy, a recepturę tę znajdujemy w rozdziale o maściach stosowanych na oczy⁸⁵⁸. Składał się on z *semídalís*⁸⁵⁹, z kadziła (a zatem żywicy drzewa z rodzaju *Boswellia*) oraz z białka jajka⁸⁶⁰. Składniki te wyrabiano na masę, która przybierała formę *émplastros*⁸⁶¹, a następnie nakładano na kawałek płótna i przykładano na czoło⁸⁶².

W spuściźnie farmaceutycznej, którą pozostawił nam Galen, znajdujemy przynajmniej kilka receptur, które uwzględniają mąkę typu *gýris*. Dowiadujemy się zatem, że z *semídalís* i *gýris*⁸⁶³ robiono wspomniany już kilkakrotnie specyfik zwany *kólla*⁸⁶⁴. Był to rodzaj substancji sklejającej, która jednak dodatkowo miała działanie lecznicze, gdy użyta została jako kataplazm⁸⁶⁵. Interesująca mnie mąka była polecana w leczeniu owrzodzeń występujących w okolicach uszu, a szczególnie w przypadkach zapaleń przyusznic⁸⁶⁶. Produkt ten został również zarekomendowany jako składnik okładów, *anakóllema*, które leczyć miały zakłócenia równowagi humoralnej w głowie⁸⁶⁷. Z *gýris*⁸⁶⁸, mirry, sproszkowanej żywicy drzewa cedrowego i białka jajka wyrabiano lepką masę, którą nakładano na cienką tkaninę i przykładano na skronie i czoło⁸⁶⁹. Mąka wchodziła także w skład leków, które leczyć miały takie dolegliwości, jak y, kaszel i problemy przewodu pokarmowego (wraz z dyzenterią

⁸⁵⁶ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 576, 6 – 579, 3, vol. XII.

⁸⁵⁷ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 796, 5, vol. XII.

⁸⁵⁸ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 793, 15 – 796, 12, vol. XII.

⁸⁵⁹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 796, 5, vol. XII.

⁸⁶⁰ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 796, 5–6, vol. XII.

⁸⁶¹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 796, 6, vol. XII.

⁸⁶² Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 796, 7, vol. XII.

⁸⁶³ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 33, 15, vol. XII.

⁸⁶⁴ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 33, 14–16, vol. XII.

⁸⁶⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 33, 16, vol. XII.

⁸⁶⁶ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 664, 10 – 668, 15, vol. XII.

⁸⁶⁷ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 745, 3–14, vol. XII.

⁸⁶⁸ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 745, 3, vol. XII.

⁸⁶⁹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 745, 3–6, vol. XII.

oraz rozwolnieniem)⁸⁷⁰, a formuła została zaczerpnięta przez Galena z traktatów Asklepiadesa⁸⁷¹. Receptura na owe napoje czy też lecznicze zupy⁸⁷² przewidywała gotowanie liści szanty pospolitej w wodzie aż do kompletnego rozgotowania materiału roślinnego i dodanie do tego wywaru mąki *gýris*⁸⁷³, tłuszczu oraz soli. Powstały wywar, *rófema*, podawano do wypicia⁸⁷⁴.

Chleb był w traktatach Galena zalecany w szeregu diet i przedstawiony został jako składnik różnego rodzaju *fármaka*. Zacząć trzeba od stwierdzenia, że dobrej jakości wypieki z białej mąki były uznawane nie tylko za pokarm podstawowy, ale także i wyjątkowo zdrowy. Były one bowiem stosunkowo łatwe do strawienia i bardzo pożywne, a tym samym pozwalały na szybkie odbudowanie sił organizmu, nie powodując zakłócenia równowagi humoralnej. Pieczywo zatem było nie tylko pokarmem, ale i substancją złożoną o cechach terapeutycznych. Dlatego też, komponując swój komentarz do *Corpus Hippocraticum*, a konkretnie do diety w ostrych przypadkach chorobowych, Galen zaliczył chleb⁸⁷⁵ do najważniejszych produktów podawanych osobom ciężko chorującym⁸⁷⁶. Ta sama opinia powtórzona została w *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*⁸⁷⁷.

Nadto obecność pieczywa pszennego w niektórych dietach została w twórczości Galena specjalnie zaznaczona. Fragmentów takich jest zbyt wiele, by je wszystkie przytoczyć, a zatem obecnie odwołamy się do kilku przykładów. I tak chleb⁸⁷⁸ pojawia się jako pokarm zalecany osobom cierpiącym na bóle głowy po nadużyciu alkoholu⁸⁷⁹, a trzeba dodać, że wiele rad na temat postępowania w takich okolicznościach Galen zaczerpnął z twórczości Apolloniosa⁸⁸⁰. Pieczywo⁸⁸¹ (czy to

⁸⁷⁰ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 96, 11–13, vol. XIII.

⁸⁷¹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 97, 3–4, vol. XIII.

⁸⁷² Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 97, 11 – 98, 2, vol. XIII.

⁸⁷³ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 97, 15, vol. XIII.

⁸⁷⁴ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 97, 16 – 98 2, vol. XIII.

⁸⁷⁵ Galenowi zapewne chodziło o klasyczną *ptisáne* z jęczmienia.

⁸⁷⁶ Galen, *Komentarze do Hipokratesowej diety w ostrych przypadkach chorobowych*, 455, 2–4, vol. XV.

⁸⁷⁷ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 909, 15, vol. XII.

⁸⁷⁸ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 516, 9, vol. XII.

⁸⁷⁹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 514, 4 – 520, 6, vol. XII.

⁸⁸⁰ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 514, 4, vol. XII.

⁸⁸¹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 536, 15; 537, 1, vol. XII.

spożywane bez żadnych dodatków, czy to w towarzystwie oliwek, daktyli i winogron⁸⁸²) było nadto uwzględniane jako część menu właściwego przy kuracji bólów głowy, których prawdziwą przyczyną są, jak informował Galen, zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, a zwłaszcza żołądka⁸⁸³. Wreszcie chleb był polecany przez Galena w leczeniu analogicznych dolegliwości, które wynikają z oddziaływania innych organów⁸⁸⁴, na przykład, gdy za cierpieniami kryła się gorąca *dyskrasia* wątroby, albo żołądka⁸⁸⁵. Galen rekomendował wtedy spożywanie chleba moczonego w rozcieńczonym wodą winie⁸⁸⁶.

Chleb często jest wymieniany jako składnik środków, *boéthema*, stosowanych zewnętrznie. Większość z nich klasyfikowana była przez Galena jako kataplazmy, a lekarz zwykle miał na myśli tego typu środki przygotowane z chleba pszennego dobrej jakości, a zatem mocno wyrośniętego. Działać miały one na zapalenia wynikające z miejscowej dyspepsji⁸⁸⁷. Galen wyjaśniał, że były one skuteczne z tego powodu, iż chleb zawiera w sobie elementy ułatwiające rozkład niebezpiecznych soków przez trawienie, a mianowicie sól oraz *dzýme*⁸⁸⁸. Zastosowań tego typu środków było bardzo wiele. I tak kataplazmy z białego pieczywa były uważane za bardzo skuteczny środek do pozbycia się z organizmu ropy⁸⁸⁹. Z kolei przy chorobach brzucha spowodowanych przez pojawienie się tam nadmiaru czarnej żółci, a objawiających się nagromadzeniem gazów w jelitach, przyłożyć należało do brzucha gąbkę namoczoną w ostrym occie winnym⁸⁹⁰, a następnie posłużyć się kataplazmem⁸⁹¹ sporządzonym z pora, chleba i olejku różanego⁸⁹². Rzeczona receptura, jak wyjaśniał Galen, pochodziła z dorobku Archigenesa⁸⁹³. Nadto, pieczywo pszenne znajdował też zastosowanie jako składnik *boéthema* leczącego

⁸⁸² Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 537, 2–3, vol. XII.

⁸⁸³ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 535, 10 – 541, 2, vol. XII.

⁸⁸⁴ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 559, 9 – 560, 7, vol. XII.

⁸⁸⁵ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 559, 14–16, vol. XII.

⁸⁸⁶ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 559, 16, vol. XII.

⁸⁸⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 733, 2, vol. XI.

⁸⁸⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 733, 3, vol. XI.

⁸⁸⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 733, 4–6, vol. XI.

⁸⁹⁰ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 172, 10–14, vol. XIII.

⁸⁹¹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 173, 3, vol. XIII.

⁸⁹² Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 173, 5, vol. XIII.

⁸⁹³ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 167, 3 – 176, 13, vol. XIII.

dolegliwości oczu wynikające z napływu do nich nadmiaru szkodliwych humorów⁸⁹⁴. Jedno z takich prostych lekarstw stanowił chleb moczony w winie wyrobiony z olejkiem różanym⁸⁹⁵. Środek ten stosowano zewnętrznie równocześnie z odpowiednią dietą⁸⁹⁶. Rada niniejsza pochodziła z dorobku Archigenesa⁸⁹⁷.

Gdy chodzi o terapeutyczne wykorzystanie kaszy *chóndros*, to materiał zachowany w twórczości Galena w tej kwestii jest na tyle bogaty, iż wymaga ostrej selekcji. Wypada zacząć od stwierdzenia, iż produkt ten odgrywał rolę zalecanego pokarmu w licznych kuracjach. Na przykład, pisząc *Komentarze do Hipokratesowej diety w ostrych przypadkach chorobowych*, i powołując się na panujące poglądy, Galen pisał, że *chóndros* (obok chleba i *ptisáne*⁸⁹⁸) był podstawowym produktem podawanym osobom ciężko chorującym⁸⁹⁹. Ten sposób rozumienia roli *chóndros* uwypukla też cytowane już stwierdzenie pochodzące z *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, że także osoby biedne winny mieć zapewnione w czasie choroby *chóndros* z *melikraton*, biały chleb, a na okłady *áleuron*⁹⁰⁰. Te trzy pokarmy zostały zatem zakwalifikowane jako zasadnicze *fármaka sensu largo*, determinujące odzyskanie zdrowia wszystkich dotkniętych poważnymi niedomaganiem na zdrowiu.

Interesująca mnie kasza zalecana była więc jako element specyficznych diet leczniczych. Na przykład, z porad, które Galen cytował za Apolloniossem w *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*⁹⁰¹, wynika, że zupa z *chóndros*, czyli *rófema ek chóndrou* – jako pokarm o dobrze zbalansowanych sokach, a nadto nierozgrzewający – była rekomendowana jako pożywienie dla cierpiących na bóle głowy spowodowane nadużyciem alkoholu⁹⁰². *Rófema z chóndros*⁹⁰³ polecane było także jako element menu dla osób, które cierpiały na paradontozę, a więc miały

⁸⁹⁴ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 790, 10 – 792, 18, vol. XII.

⁸⁹⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 792, 10, vol. XII.

⁸⁹⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 790, 12–14, vol. XII.

⁸⁹⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 790, 10, vol. XII.

⁸⁹⁸ Galenowi zapewne chodziło o klasyczną *ptisáne* z jęczmienia.

⁸⁹⁹ Galen, *Komentarze do Hipokratesowej diety w ostrych przypadkach chorobowych*, 455, 2–4, vol. XV.

⁹⁰⁰ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 909, 11–16, vol. XII.

⁹⁰¹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 514, 4 – 520, 6, vol. XII.

⁹⁰² Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 516, 5–10, vol. XII.

⁹⁰³ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 872, 17 – 873, 3, vol. XII.

chwiejące się i odsłonięte zęby⁹⁰⁴. Wiele uwagi poświęcił również Galen krupnikowi gotowanemu z *chóndros* na modłę *ptisáne*. W *O właściwościach pokarmów* zaśwadczał istnienie powszechnie przyjętego poglądu, że *ptisáne* z *chóndros* nadawała się jako uniwersalny pokarm dla chorych⁹⁰⁵. Nie precyzował przy tym, o jakie dolegliwości chodziło, a literatura medyczna podpowiada, iż zupa owa podawana była przede wszystkim w ostrych dolegliwościach o różnej etiologii, wywołujących wysoką gorączkę.

Galen traktował jednak *chóndros* także jako *fármakon sensu stricto* i dlatego w *O właściwościach medykamentów niezłożonych* poświęcił mu cały rozdział (*Peri chóndrou*)⁹⁰⁶. W owym fragmencie, wpierw odniósłszy się do wartości interesującej mnie kaszy jako pokarmu, ustosunkował się przede wszystkim do właściwości wysuszających charakteryzowanej substancji. Relacjonował, że, ponieważ omawiana kasza wchłania inne substancje, w tym płyny o silnym działaniu wysuszającym, jak ocet, woda morska i solanka, niektórzy lekarze zaczęli twierdzić, że sam *chóndros* ma cechy, które w istocie są właściwością środków przez nią wchłoniętych⁹⁰⁷. Sam Galen stwierdzał jednak autorytatywnie, że kasza owa sama z siebie nie ma takiego działania⁹⁰⁸. W omawianej charakterystyce zaliczył za to *chóndros* do grupy *fármaka emplastiká*, a więc substancji blokujących przez przyleganie⁹⁰⁹. Nie wyjaśniał jednak tu tego pojęcia, gdyż gdzie indziej⁹¹⁰ poświęcił mu wystarczająco dużo uwagi. Nie wdając się w szczegóły⁹¹¹, jego wywód wskazuje, że substancja taka jak *chóndros* nadawała się na wszelkiego rodzaju okłady (kataplazmy, *emplastra* etc.).

⁹⁰⁴ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 871, 4 – 873, 3, vol. XII.

⁹⁰⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 496, 9–10, vol. VI.

⁹⁰⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 157, 1–15, vol. XII.

⁹⁰⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 157, 6–15, vol. XII.

⁹⁰⁸ Wypada dodać, że z charakterystyki *emplastiká* wynika, iż *chóndros* ma właściwości wysuszające, ale niebyt silne, co jednak przydaje się przy leczeniu delikatnych tkanek głowy, oczu etc. W analizowanym fragmencie *O właściwościach medykamentów niezłożonych* Galen nie negował więc mocy wysuszającej *chóndros* w ogóle, ale zwracał uwagę, że substancja ta działa w rzeczonym zakresie bardzo delikatnie.

⁹⁰⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 157, 3–4, vol. XII. Por. Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 634, 8–9, vol. XI.

⁹¹⁰ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 634, 13 – 636, 6, vol. XI.

⁹¹¹ Cechy wymienione przez Galena zostały wyliczone w charakterystyce dietetyczno-medycznej tego produktu.

Twórczość Galena zawiera wiele receptur leków mniej lub bardziej złożonych, w których kasza pszenna była wykorzystywana jako jedna z ingrediencji. Na przykład, w traktacie *O właściwościach medykamentów niezłożonych* lekarz stwierdził, że rzadki wywar z tej kaszy (*chylós chóndrou*)⁹¹² był wprowadzany jako enema w leczeniu dolegliwości gastrycznych⁹¹³. Z kolei w dziele *O składzie medykamentów dla różnych części ciała* produkt, który omawiamy, został także wymieniony jako składnik maści mającej przeciwdziałać łysieniu (*alopekias*). Specyfik składał się z *chóndros* namoczonego w occie winnym z dodatkiem soku z zapalniczki cuchnącej, czyli z asafetydy (*sílfion*)⁹¹⁴, a receptura ta jest zamieszczona wśród innych zaczerpniętych z twórczości Soranosa⁹¹⁵, lekarza z przełomu I i II w. n.e. Wreszcie warto też przypomnieć, że Galen utrwalił przepis⁹¹⁶ na proszek do czyszczenia zębów (*odontotrimma*)⁹¹⁷ z wykorzystaniem *chóndros*⁹¹⁸, który to specyfik znalazł w dziele napisanym przez Damokratesa.

W końcu ostatnia z substancji pszennych traktowanych jako istotne *fármakon*. Galen charakteryzował *ámylon* w traktatach dotyczących *haplá fármaka*, jak na przykład w piśmie *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, przypisując tej substancji pewne indywidulane cechy mające praktyczne zastosowanie terapeutyczne, a także przewidywał dla skrobi miejsce w recepturach leków wieloskładnikowych, tak zwanych *syntheta fármaka*, co osobiście udokumentował w szczegółowym i długim traktacie *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*. Dodać wypada, że w rzeczonych dziełach brak specyfikacji, z jakiego zboża owo *ámylon* było uzyskiwane. Ponieważ jednak sam Galen wymieniał pszenicę zwyczajną jako główny surowiec do produkcji skrobi, w niniejszych rozważaniach przyjąłem, iż *ámylon* charakteryzowane przez Galena w wymienionych dziełach jest w rzeczywistości skrobią uzyskiwana z pszenicy *pyrós*. Skrobia była składnikiem, który znajdujemy w wielu specyfikach okulistycznych. Była więc ona⁹¹⁹ ingrediencją

⁹¹² Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 444, 2–5, vol. XI.

⁹¹³ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 443, 4 – 445, 4, vol. XI.

⁹¹⁴ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 419, 16–17, vol. XII.

⁹¹⁵ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 414, 17 – 421, 2, vol. XII.

⁹¹⁶ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 889, 13 – 890, 12, vol. XII.

⁹¹⁷ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 889, 13, vol. XII.

⁹¹⁸ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 890, 12, vol. XII.

⁹¹⁹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 757, 8, vol. XII.

(ale tylko jedną z wielu) *tryferón*, którym leczono nadmierne łzawienie (*epiforá*)⁹²⁰. Środek ten był używany zewnętrznie w formie maści. W końcu wchodziła⁹²¹ w skład jeszcze jednej formuły na kolejne *tryferón*, które leczyć miało wrzody w okolicach oczu (*epikaímata, fýktainai*)⁹²², opuchlizny rogówki (*chémoiseis*)⁹²³ etc. Przykładów receptur na podobne specyfiki jest w traktatach lekarza z Pergamonu znacznie więcej.

Skrobia pojawia się także w przepisach na złożone specyfiki leczące wiele dolegliwości jamy ustnej. Takim lekiem zaliczanym do stomatologicznych, a w którym uwzględniono *ámylon*⁹²⁴, było lekarstwo, którego receptura⁹²⁵ wzięta została z tradycji ustalonej przez Andromacha, lekarza działającego na przełomie I i II w. n.e.⁹²⁶. Było ono, jak twierdził Galen, skuteczne na wszystkie schorzenia umiejscowione w jamie ustnej. Specyfik opisany został jako przyjemnie pachnący⁹²⁷ i łagodnie działający na zapalenia (*flegmonai*) oraz podrażnienia (*eschára i*) we wnętrzu ust⁹²⁸. Galen podał też w *O składzie medykamentów dla różnych części ciała* formułę kolejnego lekarstwa⁹²⁹, którego recepturę zawdzięczano Andromachowi⁹³⁰, a które, jak pisał, działało również skutecznie na dolegliwości wymienione powyżej (*flegmonai, eschára i*). Jego składniki (kwiaty róży, krokusy, kadzidło⁹³¹), w tym również *ámylon*, mieszane było z miodem i zapewne służyły jako swego rodzaju maść. Być może specyfik przyjmował również kształt tabletki (zwanej *trochiskos*), która wymieniona jest jako forma nadana innemu⁹³², ale podobnemu specyfikowi autorstwa Andromacha. Taka tabletki zapewne była żuta, a rozpuszczone w ślinie substancje działały łagodząco na wymienione powyżej dolegliwości. *Ámylon*

⁹²⁰ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 757, 6 – 757, 10, vol. XII.

⁹²¹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 759, 1, vol. XII.

⁹²² Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 758, 15–16, vol. XII.

⁹²³ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 758, 16, vol. XII.

⁹²⁴ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 946, 6, vol. XII.

⁹²⁵ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 946, 5–8, vol. XII.

⁹²⁶ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 945, 5, vol. XII.

⁹²⁷ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 946, 5, vol. XII.

⁹²⁸ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 946, 6, vol. XII.

⁹²⁹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 953, 9–15, vol. XII.

⁹³⁰ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 953, 9, vol. XII.

⁹³¹ Chodzi o drobinę wysuszonej żywicy drzew z *genus Boswellia*.

⁹³² Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 953, 12, vol. XII.

występuje również w grupie lekarstw tamujących krwawienia, polegające na odpływaniu krwi⁹³³. Receptur takich jest wiele⁹³⁴, a zaczerpnięte zostały z pism wzmiankowanego już Andromacha⁹³⁵. W końcu, z racji właściwości wysuszających, jak się można domyślać, Galen wyliczył też *ámylon*⁹³⁶ jako składnik specyfiku służącego do usuwania włosów, a określanego jako *psílothron*⁹³⁷. Środek ten stosowany był zewnętrznie na miejsca, z których chciano się pozbyć zbędnego owłosienia, a recepturę, na którą się powoływał lekarz z Pergamonu, rozstawił Kriton, farmakolog z I w. n.e.⁹³⁸. Ogólny tembr wynurzeń Galena zdaje się wskazywać, iż rzeczony *psílothron* nakładane było zwłaszcza na skórę głowy.

Informacje o medycznych zastosowaniach *pyrós* uzyskał Orybazjusz, robiąc ekscerpty przede wszystkim z Dieuchesa, Dzopyrosa, Galena, Lykosa oraz Rufusa z Efezu. Wskazują one, że sama pszenica *pyrós*, nie mówiąc już o licznych produktach z niej uzyskiwanych, stanowiła substancję używaną przez lekarzy IV w. w całej gamie procedur medycznych. Materiał dowodzi, że była ona polecana zarówno jako składnik diet, jak i medykamentów, których mniej lub bardziej szczegółowe receptury zostały przez Orybazjusza zanotowane. Jako element pożywienia zalecano ją⁹³⁹ zwłaszcza w formie gotowanej, a takie rekomendacje pojawiają się w przytaczanym przez autora *Zbiorów lekarskich* fragmencie doktryn Dieuchesa na temat przygotowywania pokarmów dla osób poważnie chorych, a skutkiem tego nieprzyjmujących jedzenia w innej formie, niż płynna⁹⁴⁰. Domyślamy się, iż musiało być to często stosowane pożywienie, ponieważ rekomendacja ta została powtórzona (z pewnymi zmianami) jeszcze raz w tym samym rozdziale *Zbiorów lekarskich*⁹⁴¹. Gdy z kolei Orybazjusz rozważał substancje sprzyjające produkcji mleka kobiecego, a czyniąc to cytował Dzopyrosa⁹⁴², wskazał, że rozwodniona *ptisáne* (określana jako

⁹³³ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 75, 17–18, vol. XIII.

⁹³⁴ Por. Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 75, 17 – 77, 3, vol. XIII.

⁹³⁵ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 75, 17, vol. XIII.

⁹³⁶ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 453, 15, vol. XII.

⁹³⁷ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 453, 13 – 454, 2, vol. XII.

⁹³⁸ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 453, 13, vol. XII.

⁹³⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 3, 3.

⁹⁴⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 1, 1 – 38, 4.

⁹⁴¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 10, 1 – 12, 1.

⁹⁴² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 64, 1, 1 – 3, 3.

chylós) z pszenicy, czyli *ptisáne pyríne*⁹⁴³, oraz wywar z pszenicy typu *trimeniaíos/triménios*⁹⁴⁴ lub zwykłej⁹⁴⁵, były właściwymi środkami do podtrzymania laktacji. Bliższe dane o recepturach na owe lecznicze zupy zostały przedstawione w tej części obecnych rozważań, którą poświęcono kulinarnemu aspektowi pszenicy.

Gotowanie pszenicy zalecane było nie tylko w celach spożywczych, ale również by przygotować podstawowy składnik środków służących do irygacji organów wewnętrznych, a zatem w celu sporządzania lewatyw. Lykos, na przykład, widział miejsce dla, jak chyba trzeba rozumieć, niezaprawionego wywaru z gotowanej pszenicy⁹⁴⁶ w recepturach lewatyw, które nazywał *klysmoi*⁹⁴⁷, a których działanie nie zostało zrazu sprecyzowane przez Orybazjusza w *Zbiorach lekarskich*. Nic dziwnego zatem, że w innym fragmencie rozważań na temat lewatyw, tym razem specyficznie opisanych jako leczących dyzenterię, jest jeszcze jeden, ale tym razem bardziej skomplikowany, przepis wzięty z Lykosa⁹⁴⁸, a uwzględniający pszenicę⁹⁴⁹. Formuła obejmowała zalecenie gotowania interesującego mnie zboża z tłuszczem kozim, choć autor dodał, że możliwe było także użycie łoju baraniego, wołowego, a także tłuszczu wieprzowego. Sam jednak, jak zauważył, najbardziej ufał temu pierwszemu. Zboże tak przygotowane wypuszczało gęsty sok, który, jak zapewniał Lykos, razem z tłuszczem stanowił owo lekarstwo służące do nawodnienia wnętrza⁹⁵⁰. *Pyroi*⁹⁵¹ znalazły się także na liście substancji zalecanych jako składnik lewatyw, a które Orybazjusz (za Rufusem z Efezu) określił jako *klysmata*⁹⁵². Autor pisał, że pszenicę gotowano tak, by powstał rzadki kleik, który zaklasyfikował jako *chylós*⁹⁵³. Co bardzo ciekawe, analizowana roślina⁹⁵⁴ występuje też w *Zbiorach lekarskich* jako

⁹⁴³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 64, 2, 2 – 3, 1.

⁹⁴⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 64, 1, 4.

⁹⁴⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 64, 2, 2.

⁹⁴⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 25, 3, 1.

⁹⁴⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 25, 1, 1 – 14, 2.

⁹⁴⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 25, 27, 2–6.

⁹⁴⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 25, 27, 2.

⁹⁵⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 25, 27, 4–6.

⁹⁵¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 3.

⁹⁵² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 1 – 39, 3.

⁹⁵³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 3.

⁹⁵⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 34, 2, 2.

składnik lewatyw, które miały za zadanie odżywiać (*trófimoi klystéres*)⁹⁵⁵. Stosowane były one, gdy chory przez długi czas nie był w stanie przyjmować pokarmu, a więc był już fizycznie wycieńczony. Lykos, zaprezentowany przez Orybazjusza jako autor tejże rady, rekomendował wtedy sporządzenie rzadkiego kleiku z pszenicy, określonego przez niego jako *chylós*⁹⁵⁶, i wprowadzenie go jako enemy z dużą siłą, tak by płyn dostał się jak najgłębiej do organizmu⁹⁵⁷.

Orybazjusz zachował stosunkowo dużo informacji na temat wykorzystania *áleuron* w *fármaka* stosowanych zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie. Te drugie, notabene, przeważają, a dolegliwości, na które je administrowano, są różnorodne. By zilustrować te tezy, wystarczy kilka przykładów. Gdy chodzi o pierwszą z wymienionych kategorii środków, dzieła Orybazjusza dowodzą, że mąka *áleuron* wchodziła w skład emetyków. Liczne receptury na takie lekarstwa pozostawił, na przykład, Diokles z Karystos, a zachował je Orybazjusz w swych *Zbiorach lekarskich*⁹⁵⁸. Formuła, która włączył w swój skład *áleuron*, była prosta. Gotowano mianowicie (ale niezbyt długo) mąkę w wodzie⁹⁵⁹ i dodawano do wywaru miodu. Pito owo lekarstwo, na co wskazał autor, przed, albo też po posiłku⁹⁶⁰. Analizowany produkt pszeniczny⁹⁶¹ został też odnotowany, choć jedynie marginalnie, w rozdziale o pokarmach powodujących przeczyszczenie (*lytiká*)⁹⁶², do którego informacji dostarczyły również wypisy z dzieł Dioklesa z Karystos. Czytamy tam więc, że szczyr roczny (*Mercurialis annua* L.) oraz młode witki winnej latorośli, gotowane same, lub z dodatkiem miazgi buraków i kapusty, a potem podawane jako pokarm płynny⁹⁶³, zapewne jako *sui generis* zupa (zaprawiona, jak czytamy, mąką *áleuron*), były uważane za pokarm doprowadzający do przeczyszczenia. Nadto *Księgi dla Eunapiusza* zachowują lekarstwo na krwotoki⁹⁶⁴ z użyciem *áleuron*⁹⁶⁵. Składało się

⁹⁵⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 34, 1, 1 – 3, 4.

⁹⁵⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 34, 2, 2.

⁹⁵⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 34, 3, 3–4.

⁹⁵⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 22, 1, 1 – 4, 6.

⁹⁵⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 22, 1, 6.

⁹⁶⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 22, 1, 6–7.

⁹⁶¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 41, 2, 1.

⁹⁶² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 41, 1, 1 – 6, 5.

⁹⁶³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 41, 2, 1.

⁹⁶⁴ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 36, 1, 1 – 18, 9.

⁹⁶⁵ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 36, 18, 8.

ono z mąki, kadzidla (żywicy wzmiankowanego już nieco wyżej drzewa *Boswellia carterii* Birdw.) i gumy żywicznej zwanej *kómmi*, a podawane było ono doustnie⁹⁶⁶.

Gdy rozważamy zewnętrzne użycie mąki *áleuron*, dochodzimy do wniosku, że wykorzystywana była ona przede wszystkim do sporządzania różnego rodzaju okładów i plastrów, te zaś używano w celu likwidacji powierzchniowych stwardnień (jak na przykład wrzody i guzy), których powodem były stany zapalne lub nowotworowe. I tak z rozdziału o kataplazmach z chleba⁹⁶⁷ (zwykle gotowanych z dodatkiem miodu i oliwy), które opisywane były jako skuteczne na wiele typów zapaleń (*flegmonai*), dowiadujemy się, że zamiast z chleba, można przygotować takie właśnie środki również z *áleuron*⁹⁶⁸. Logiczne jest więc, że gdy pacjentowi zagrażały dolegliwości wątroby⁹⁶⁹ (które lekarze określali właśnie jako *flegmoné*⁹⁷⁰), Orybazjusz polecał kataplazm przyrządzany z siemienia lnianego, kozieradki, mąki jęczmiennej lub pszennej⁹⁷¹ (z jednej i drugiej, albo tylko z jednej z nich) z dodatkiem piołunu oraz mastyksu⁹⁷². W *Zbiorach lekarskich* napisane zostało także, że *áleuron*⁹⁷³ wykorzystywana była w środkach, które miały doprowadzić do wybudowania i otwarcia się wrzodów, a zatem do pozbycia się ropy z organizmu (*ekpyetiká*)⁹⁷⁴. Jedna z receptur na taki środek mówiła o gotowaniu mąki z *hydrélaion* i przygotowywaniu z takiej masy plastra, czy też okładu⁹⁷⁵. W tymże samym rozdziale *Zbiorów lekarskich* Orybazjusz wyjaśnił także przyczyny owego działania analizowanego produktu. Pisał bowiem, że czysta mąka pszenna jest nawilżająca⁹⁷⁶ i z natury swej rozgrzewająca⁹⁷⁷. Ponieważ, jak twierdził, wybudowaniu i otwarciu wrzodów sprzyjają właśnie lekarstwa o charakterze gorącym i wilgotnym, *áleuron* znakomicie pasowało do tej klasy środków (zresztą

⁹⁶⁶ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 36, 18, 7–9.

⁹⁶⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 1, 1 – 10, 3.

⁹⁶⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 10, 2.

⁹⁶⁹ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 48, 1, 1 – 23, 3.

⁹⁷⁰ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 48, 5, 1.

⁹⁷¹ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 48, 5, 3.

⁹⁷² Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 48, 5, 1–4.

⁹⁷³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 37, 8, 1.

⁹⁷⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 37, 1, 1 – 17, 6.

⁹⁷⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 37, 7, 3 – 8, 2.

⁹⁷⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 37, 11, 3.

⁹⁷⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 37, 11, 4.

tak jak tłuszcz wieprzowy, łój z jałówek, masło etc.)⁹⁷⁸. Trzeba też dodać, że podobne informacje dotyczące *áleuron* stały się treścią *Streszczenia doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*, w którym to traktacie mąka pszenna⁹⁷⁹ zaliczona została również do *ekpyetiká*⁹⁸⁰.

W dziele dla Orybazjuszowego syna znajduje się więc pewien fragment na temat kataplazmów z *áleuron*. Informacje do jego skomponowania wzięta została z prac Lykosa⁹⁸¹. Lekarz radził tam, by na guzowate stwardnienia (*fýmata*)⁹⁸² przykładać lekarstwo z rozdrobnionych i gotowanych w wodzie całych fig oraz mąki pszennej⁹⁸³. Autor nie określał czasu przygotowania tego specyfiku, ale wskazał, że powinno być ono poddawane obróbce termicznej do momentu osiągnięcia odpowiedniej konsystencji⁹⁸⁴. O *áleuron*⁹⁸⁵ gotowanym z figami mowa jest także w *Księgach dla Eunapiusza*⁹⁸⁶ w trakcie omawiania leczenia owrzodzeń określanych jako *apóstema*. Mąka *áleuron*⁹⁸⁷ stosowana była także jako okład na rany powstałe w wyniku poparzeń⁹⁸⁸. Takie okłady nazywano *pyríkausta*. Nadto *áleuron* z miodem⁹⁸⁹ polecane było też jako środek w przypadku skręceń kończyn lub potłuczeń⁹⁹⁰, a to samo lekarstwo (z miodu i *áleuron*⁹⁹¹), użyte jako kataplazm, znaleźć można w *Księgach dla Eunapiusza*⁹⁹². W końcu, gdy zdarzyły się krwotoki⁹⁹³, tamowano je za

⁹⁷⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 37, 11, 4 – 13, 1.

⁹⁷⁹ Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 26, 1, 2.

⁹⁸⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 26, 1, 1–3.

⁹⁸¹ Orybazjusz, *Streszczenie*, I, 26, 1, 1 – 8, 3.

⁹⁸² Orybazjusz, *Streszczenie*, I, 26, 7, 1.

⁹⁸³ Orybazjusz, *Streszczenie*, I, 26, 6, 3.

⁹⁸⁴ Orybazjusz, *Streszczenie*, I, 26, 6, 1 – 7, 1.

⁹⁸⁵ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 43, 6, 1.

⁹⁸⁶ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 43, 1, 1 – 10, 2.

⁹⁸⁷ Orybazjusz, *Streszczenie*, VII, 6, 2, 7.

⁹⁸⁸ Orybazjusz, *Streszczenie*, VII, 6, 1, 1 – 7, 6.

⁹⁸⁹ Orybazjusz, *Streszczenie*, VII, 16, 1, 3.

⁹⁹⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, VII, 16, 1, 1 – 2, 3.

⁹⁹¹ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 31, 1, 3.

⁹⁹² Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 31, 1, 1 – 2, 3.

⁹⁹³ Orybazjusz, *Streszczenie*, VII, 20, 1, 1 – 18, 10.

pomocą medykamentu składającego się z drobnej mąki *áleuron*⁹⁹⁴, gipsu i białka jajka⁹⁹⁵.

Semídalís, podobnie jak inne produkty zbożowe, znalazła swoje miejsce w procedurach terapeutycznych opisanych przez Orybazjusza. Dane są nieprecyzyjne i nie pozwalają na dokładne stwierdzenie, czy za pojęciem tym krył się w cytowanych fragmentach rodzaj pszenicy, czy też odmiana mąki. Gdy chodzi o zastosowanie *semídalís* jako elementu diety w leczeniu różnego typu chorób, to mowa o niej jest, kiedy Orybazjusz cytował fragmenty dorobku Dieuchesa dotyczące gotowania różnorodnych zup leczniczych⁹⁹⁶. Gdy chodzi o medykamenty *sensu stricto*, to Orybazjusz przechował recepturę Rufusa z Efezu na lekarstwo oczyszczające (*fármakon kathartikón*) zwane *koptárion*, a zatem na specyfik podawany w formie pastylki⁹⁹⁷. Przewiduje ona użycie mąki *semídalís*⁹⁹⁸, dodanie do niej rośliny zwanej szczwołem plamistym (*Conium maculatum* L.), pieprzu, skammonii (a zatem powoju) oraz miodu attyckiego. Podawano taki medykament cierpiącym na żółtaczkę. Dodajmy, iż ta sama tabletka dla chorujących na tę przypadłość opisana została ponownie w *Streszczenie doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*⁹⁹⁹. I w tej recepturze jest oczywiście mowa o *semídalís*¹⁰⁰⁰.

Mąka *gýris* znalazła swoje miejsce w formułach wielu środków terapeutycznych, zwłaszcza stosowanych zewnętrznie. Wśród receptur przeważają okłady. W *Wyborze receptur medycznych* jest więc przepis na kataplazm¹⁰⁰¹ składający się z interesującego mnie produktu zbożowego¹⁰⁰², siemienia lnianego, miodu oraz olejku z rutą. Receptura znajduje się wśród wyboru innych leków skutecznych w leczeniu zapalenia opłucnej, czyli choroby zwanej *pleurítis*¹⁰⁰³. Gdy z

⁹⁹⁴ Orybazjusz, *Streszczenie*, VII, 20, 8, 2.

⁹⁹⁵ Orybazjusz, *Streszczenie*, VII, 20, 8, 1–4.

⁹⁹⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 1, 1 – 38, 4. Z tekstu wynika, iż wszystkie powstawały w wyniku procesu gotowania płynów z dodatkami stałymi.

⁹⁹⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 47, 12, 2–3.

⁹⁹⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 47, 12, 2.

⁹⁹⁹ Orybazjusz, *Streszczenie*, III, 202, 1, 1 – 3, 1.

¹⁰⁰⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, III, 202, 1, 1.

¹⁰⁰¹ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 34, 1, 4–5.

¹⁰⁰² Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 34, 1, 4

¹⁰⁰³ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 34, 1, 1 – 9, 3.

kolei dolegliwość identyfikowano jako zapalenie jamy brzusznej, Antyllos¹⁰⁰⁴, a za nim Orybazjusz, polecał okłady z *gýris* gotowanej w wodzie z dodatkiem siemienia oraz oliwy. Jeśli abdominalne partie ciała wymagały nawodnienia, stosowano jedynie gotowaną *gýris*¹⁰⁰⁵. W tymże samym fragmencie Antyllos (i oczywiście cytujący go Orybazjusz) stwierdzał notabene, że kataplazmy z tej mąki i siemienia były też skuteczne na zapalenia przewodu pokarmowego i innych organów znajdujących się jamie brzusznej (*éntera*)¹⁰⁰⁶. W *Wyborze receptur medycznych*¹⁰⁰⁷ jest również mowa na temat różnorodnych zapaleń, czyli *flegmonaí*. Gdy występowały tego typu dolegliwości kończyn, doradzano puszczenie krwi, a potem kataplazm z *gýris*¹⁰⁰⁸ (zapewne gotowanej) w wodzie lub *hydrélaion*¹⁰⁰⁹. Analizowany produkt¹⁰¹⁰ miał swoje miejsce w leczeniu *fthísis*¹⁰¹¹, a zatem gruźlicy lub nowotworu płuc¹⁰¹². W kuracji tej choroby rekomendowano kataplazmy¹⁰¹³ z siemienia lnianego, mąki *gýris*, wywaru z kozieradki (lub malwy), oliwy, miodu oraz liści prawoślazu lekarskiego¹⁰¹⁴. Wreszcie warto wiedzieć, iż, w kolejnym fragmencie, który Orybazjusz zawdzięczał Antyllosowi, zostały opisane *empásmata*, a więc zasyпки¹⁰¹⁵. Antyllos wyjaśniał, że istnieją trzy rodzaje podobnych specyfików. *Émpasma* używane jest przy nadmiernej perspiracji, swędzących podrażnieniach skóry etc. *Katápasma* to zasyпка służąca zasuszaniu ran, czy też owrzodzeń pojawiających się na skórze. *Diápasma* jest pachnącą zasypką, której używa się w celach higieniczno-kosmetycznych, na przykład pod pachami, lub w pachwinach¹⁰¹⁶. Z fragmentu dowiadujemy się, iż *gýris*¹⁰¹⁷ mogła być stosowana jako zasyпка pierwszego typu, a więc, na przykład, przy nadmiernej perspiracji.

¹⁰⁰⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 24, 1, 1 – 21, 3.

¹⁰⁰⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 24, 6, 1 – 7, 2.

¹⁰⁰⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 24, 14, 1–2.

¹⁰⁰⁷ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 89, 1, 1 – 29, 5.

¹⁰⁰⁸ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 89, 4, 6.

¹⁰⁰⁹ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 89, 4, 7.

¹⁰¹⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, IX, 4, 6, 2.

¹⁰¹¹ Orybazjusz, *Streszczenie*, IX, 4, 1, 1 – 12, 2.

¹⁰¹² Orybazjusz, *Streszczenie*, IX, 4, 1, 1.

¹⁰¹³ Orybazjusz, *Streszczenie*, IX, 4, 6, 1.

¹⁰¹⁴ Orybazjusz, *Streszczenie*, IX, 4, 4, 1 – 7, 1.

¹⁰¹⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, X, 31, 1, 1 – 3, 6.

¹⁰¹⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, X, 31, 1, 1–5.

Zaczynając rozważania na temat terapeutycznych zastosowań chleba, warto stwierdzić, że w tekstach Orybazjusza nie znalazłem wzmianki, która formułowałaby zakaz spożywania chleba w jakiegokolwiek kuracji. Wynika to z faktu, iż wypiek ten uważany był za pokarm, który w zasadniczy sposób (oczywiście pod warunkiem, że reprezentował wymaganą jakość) przyczyniał się do zdrowia konsumenta. Nadawał się więc do zastosowania w diecie każdego przeciętnego człowieka, a nawet polecany był w wieku, gdy organizm nie był już tak sprawny, a mamy tu na myśli fakt, że chleb¹⁰¹⁸ był również rekomendowany w diecie osób starszych, czego dowiedzieć się można choćby z odpowiedniego rozdziału *Ksiąg dla Eunapiusza*¹⁰¹⁹. Pieczywo takie, jak wypada rozumieć, mogło być podawane w formie stałej, ale istniała także możliwość skonsumowania go po namoczeniu w winie rozcieńczonym z wodą¹⁰²⁰.

Zalecenie spożywania pieczywa pszennego spotykamy jednak nie tylko w diecie dla osób, których młodość już dawno przeminęła. Sugestii tego typu jest wiele w dorobku Orybazjusza, a wystarczy podać kilka przykładów. Biały chleb pszenny pieczony w *ipnós* (za racji na to, że zachowywał więcej wilgoci od innych gatunków)¹⁰²¹, jak dowiedzieć się można ze *Zbiorów lekarskich*, rekomendowany był przez Rufusa z Efezu w jego rozważaniach na temat warunków dietetycznych, które trzeba spełnić, by zachować zdolność do prowadzenia prawidłowego życia płciowego¹⁰²². Zalecenie to jest zrozumiałe, ponieważ właściwości takiego pieczywa odpowiadały wymogom natur zdalnych do intensywnego uprawiania seksu, a mianowicie osobom o *krásis* cieplej oraz wilgotnej¹⁰²³, które notabene były typowa dla jednostek młodych.

Już wzmianka o diecie dla osób starszych pokazała, że metodą ułatwienia przyswajania pieczywa było moczenie go. Chleb tak podany wymieniony został również w *Zbiorach lekarskich*, gdy Orybazjusz analizował dorobek Antyllosa, a

¹⁰¹⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, X, 31, 2, 3.

¹⁰¹⁸ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 11, 4, 2.

¹⁰¹⁹ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 11, 1, 1 – 19, 3.

¹⁰²⁰ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 11, 4, 6.

¹⁰²¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VI, 38, 15, 5–6.

¹⁰²² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VI, 38, 1, 1 – 30, 5.

¹⁰²³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VI, 38, 9, 1–2.

dokładniej księgę III *O środkach leczniczych* jego autorstwa¹⁰²⁴. Jest tam stosunkowo szczegółowa dyskusja na temat pokarmu odpowiedniego dla osób często zapadających na zdrowiu¹⁰²⁵. Wybrać dla nich trzeba, czytamy w najobszerniejszym dziele Orybazjusza, pożywienie łatwo dojrzewające w żołądku¹⁰²⁶ i szybko przyswajane, ale nie nazbyt pożywne¹⁰²⁷, a nadto szybko wydalone z organizmu przez perspirację¹⁰²⁸. Gdy bowiem pokarm długo pozostaje w organizmie, przyczynia się do pojawienia się w nim stanów gorączkowych¹⁰²⁹. W takich przypadkach, dodał autor, najlepszy jest chleb typu *plytós* z wody¹⁰³⁰. Z kolei, jak chyba wypada rozumieć zachowany tekst, gdy nie było lekkiego chleba, trzeba było rozważyć inne opcje. Chleb *semidalites* nie był szczególnie godny polecenia jako podstawa do wyżywienia poważnie szwankujących na zdrowiu pacjentów, ponieważ był oceniany jako zbyt silny w działaniu. Należało wybrać zatem czerstwy chleb (logika podpowiada, że *aleurites*) robiony na zaczynie¹⁰³¹. Miąższ takiego pieczywa trzeba było dobrze zwilżyć ciepłą wodą. Autor sugerował, że środek tych wypieków był lepszy do tego celu, gdyż skórka, jako twardsza, jest trudniejsza do zjedzenia i strawienia, a zatem najlepiej jej w ogóle nie wykorzystywać. Należy przy tym moczyć chleb tak długo, aż powiększy swą objętość i wypłucze się z niego drożdże, co będzie można stwierdzić, gdy starci on zapach zaczynu¹⁰³². I znowu wypada wnioskować, że praktyka podawania chleba w ten sposób była rozpowszechniona w *ars medica* IV w., gdyż obserwujemy powrót Orybazjusza do doktryn prezentowanych przez Antyllosa w późniejszej twórczości, a dokładniej w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza* w rozdziale *Skeusiai trofón*¹⁰³³, gdzie ponownie jest mowa o moczeniu czerstwego pieczywa¹⁰³⁴ (najlepiej

¹⁰²⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 1 – 14, 4.

¹⁰²⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 1.

¹⁰²⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 1–2.

¹⁰²⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 2.

¹⁰²⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 2–3.

¹⁰²⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 3.

¹⁰³⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 3 – 2, 1.

¹⁰³¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 2, 5.

¹⁰³² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 2, 5 – 3, 1.

¹⁰³³ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 37, 1, 1 – 9, 2.

¹⁰³⁴ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 37, 2, 1–2.

jego miąższu) w wodzie do momentu, aż powiększy swą objętość i straci zapach drożdży¹⁰³⁵.

Chleb w medycynie był jednak nie tylko pokarmem, ale także składnikiem wielu medykamentów. Zastosowań tych jest w twórczości Orybazjusza tak wiele, iż najlepiej odwołać się do kilku ilustrujących tę kwestię przykładów. Pieczywo pszenne było zatem składnikiem lewatyw. I tak w rozdziale dotyczącym enem¹⁰³⁶, a który zawiera doktryny Rufusa z Efezu, Orybazjusz (oczywiście podążając za cytowanym ekspertem) zaliczył wywar (*afépsēma*)¹⁰³⁷ z chleba¹⁰³⁸ do grupy lewatyw w łagodnym działaniu (*hapaloí klystéres*)¹⁰³⁹. Owe enemys powstające na drodze odgotowania pieczywa, jak pisał Rufus, mają w sobie pewien element odżywczy i używano ich – po tym, jak oczyszczono wnętrzności z ekskrementów – w przypadkach osób po ciężkich przypadkach kryzysów związanych z problemami kardiologicznymi. Tego bowiem rodzaju chorzy, dodał autor, zwykle mają trudności w przyswajaniu pokarmu, a jednocześnie ich wnętrzności zatkane są produktami przemiany materii, które nie mogą być wydalone. Enema zaś taka ma też w sobie właściwości oczyszczające, zwłaszcza, gdy została zrobiona z produktów pszennych¹⁰⁴⁰. Dodać trzeba, że z chleba uzyskiwano także płukanki. Gdy pacjent cierpiał na anginę¹⁰⁴¹ i kiedy choroba doprowadzała do powstania w gardle bolesnych wykwitów (wrzodów, *anadorá*) zalecano płukanie gardła za pomocą wywaru z chleba lub wody pozostałej po jego namoczeniu (*apóbregma*)¹⁰⁴².

Chleb jednak spotykamy przede wszystkim jako składnik kataplazmów, a informacji na temat ich składu i zastosowań jest w spuściźnie pozostałej po Orybazjuszu całe mnóstwo. Rzeczony środek był tak istotny za jego czasów, że okładom z chleba został poświęcony cały osobny rozdział w *Zbiorach lekarskich*¹⁰⁴³, notabene oparty na doktrynach wziętych z traktatów Lykosa. We fragmencie tym okład z pieczywa nazwano specyfikiem o bardzo wszechstronnych zastosowaniach,

¹⁰³⁵ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 37, 2, 1 – 4, 1.

¹⁰³⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 1 – 39, 3.

¹⁰³⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 2.

¹⁰³⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 4.

¹⁰³⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 1 – 3, 1.

¹⁰⁴⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 13, 1 – 14, 2.

¹⁰⁴¹ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 35, 1, 1 – 4, 6.

¹⁰⁴² O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 35, 1, 6.

¹⁰⁴³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 1, 1 – 10, 3.

gdyż działał skutecznie w niemal wszystkich rodzajach zapaleń¹⁰⁴⁴. Autor pouczał nas nadto, że było wiele znanych mu odmian tego kataplazmu¹⁰⁴⁵. Zaczął więc ich wyliczenie od stwierdzenia, że środek ten można było przygotować, po prostu mocząc i rozdrabniając chleb w zimnej wodzie, dodawszy do masy tylko nieco olejku różanego. Tak zrobiony kataplazm uważano za skuteczny w leczeniu róży (*erysipelas*)¹⁰⁴⁶. Kolejna receptura przewidywała zanurzanie chleba w *oksýkraton*, a w ten sposób przygotowany okład działał nawet lepiej niż poprzedni na wymienioną powyżej dolegliwość¹⁰⁴⁷. Kataplazm z chleba przygotowywany był też poprzez moczenie pieczywa w gorącej wodzie i dodanie oliwy, a taki środek uważany był za zmiękczający zapalenia, które powodowały powstawanie stwardnień (opuchlizn). Dotyczyło to jednak tylko tego ich rodzaju, dodał autor, który powstaje bez śladów procesów ropnych¹⁰⁴⁸. Ciągnąc dalej swój wykład, medyk pouczał czytelników, że zamiast oliwy można było dołożyć do kataplazmu także masła i nie zmniejszało to wartości leczniczych uzyskanego specyfiku¹⁰⁴⁹. Dodał także, że przygotowywano kolejny okład z chleba, a czyniono to w następujący sposób. Pieczywo rozrabiano w wodzie do postaci płynnej, a do powstałej papki dolewano oliwy lub dokładano masła, by potem wszystko gotować tak długo, aż uzyskano pożądaną gęstość¹⁰⁵⁰. Tak przygotowany medykament był klasyfikowany jako bardzo dobre lekarstwo w leczeniu tych zapaleń, które miały swoją przyczynę w fizycznych uszkodzeniach ciała. Nadto środek ów sprzyjał szybszemu pozbyciu się ropy z organizmu¹⁰⁵¹. Skoro z kolei dochodziło do stłuczenia ścięgien, wtedy do omawianego środka dokładano nieco płynnej smoły, co, jak oceniał Lykos, dodatkowo zwiększało efektywność medykamentu. Taki kataplazm leczył poza tym podagrę¹⁰⁵². Inny jeszcze sposób przygotowania interesującego mnie lekarstwa polegał na rozkruszeniu miększu chleba do postaci tak drobnej, jak mąka *áleuron*, która służyła do jego wypieku.

¹⁰⁴⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 1, 1 – 2.

¹⁰⁴⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 1, 2.

¹⁰⁴⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 1, 2 – 2, 1.

¹⁰⁴⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 2, 1 – 3, 1.

¹⁰⁴⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 3, 1 – 4, 1.

¹⁰⁴⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 4, 1–2.

¹⁰⁵⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 5, 1–3.

¹⁰⁵¹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 5, 3 – 6, 1.

¹⁰⁵² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 6, 1 – 8, 1.

Uzyskany proszek mieszano z miodem oraz odrobiną wody¹⁰⁵³ i gotowano do odpowiedniej gęstości. Wtedy dolewano do masy kataplazmu oliwy¹⁰⁵⁴, a tak przygotowany środek był, jak uważano, skuteczny w chorobach *hypochondria*¹⁰⁵⁵. Dodać trzeba, że zaprezentowany wykład na temat natury okładów z pieczywa powtarza się w twórczości Orybazjusza, a ponownie rozdział o okładach z chleba, ich różnorodnym składzie i działaniu pojawia się w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*. Słowa poświęcone rzeczonemu zagadnieniu pozostały w tym dziele niemal te same, ale brak tu informacji o doktrynalnym źródle całych rozważań¹⁰⁵⁶.

Traktaty Orybazjusza wskazują na *chondros* jako jeden z podstawowych środków, który miał wpływ na zachowanie lub przywrócenie zdrowia ludzi żyjących w jego czasach. Kasza owa była bowiem szeroko stosowana w leczniczych dietach, a także stała się podstawą wielu medykamentów *sensu stricto*. Tę pierwszą rolę znakomicie ukazują nam dane zachowane przez Orybazjusza, które zaczerpnięte zostały przez niego z dorobku Dieuchesa. Bez wątplenia udowadniają one, że kasza ta była uważana za potrawę nadającą się dla pacjentów w złym stanie ogólnym, ponieważ zwykle podawana była w postaci płynnej – a zatem łatwiejszej do przyswojenia dla osób osłabionych przez długotrwałe dolegliwości – a dietetycznie, oczywiście przy zachowaniu środków ostrożności, nie stanowiła obciążenia dla organizmu, właściwie i efektywnie go odżywiając.

Kasza *chondros* używana była w rozlicznych *klýsmata*, a więc w płukankach i enemach stosowanych wewnętrznie. W księdze VIII *Zbiorów lekarskich*¹⁰⁵⁷, na przykład, znajdujemy radę pochodzącą od Rufusa z Efezu, by używać wywaru (*afépsema*) z *chondros*¹⁰⁵⁸ jako takiego właśnie środka. Choć autor nie specyfikował jego zastosowania, to dodał, że tego rodzaju płyn był przez niego klasyfikowany jako środek z grupy działających łagodnie (przeciwstawianych *klýsmata* o charakterze ostrym)¹⁰⁵⁹. Wzmiankowane lewatywy z wywaru z *chondros*¹⁰⁶⁰ miały też, wedle

¹⁰⁵³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 9, 1 – 10, 1.

¹⁰⁵⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 8, 1–5.

¹⁰⁵⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 26, 8, 5 – 9, 1.

¹⁰⁵⁶ Orybazjusz, *Streszczenie*, III, 78, 1, 1 – 7, 3.

¹⁰⁵⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 1 – 39, 3.

¹⁰⁵⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 2.

¹⁰⁵⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 1–2.

Rufusa, pewną zdolność do wspomagania osłabionego organizmu i stosowano je po oczyszczeniu wnętrza z ekskrementów. Wyobrażano sobie, że w ten sposób odżywiano osoby po ciężkich kryzysach zdrowotnych, na przykład, w przypadku poważnych schorzeń kardiologicznych. Ci pacjenci bowiem, jak chyba należy rozumieć autora, nie przyswajali wystarczająco efektywnie pokarmu. Wzmiankowanym enemom przypisywano także właściwości oczyszczające, czy też rozluźniające jelita, zwłaszcza jeśli, jak dodał Rufus, były zrobione z produktów pszennych. Nadto sprzyjały one gojeniu owrzodzeń przewodu pokarmowego¹⁰⁶¹. To zastosowanie ukazane jest nie tylko w *Zbiorach lekarskich*. W *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza* bowiem Orybazjusz pisał, że wywar zwany *chylós* z *chóndros*¹⁰⁶², stosowany jest, po usunięciu kału, jak środek odżywiający. Zapewne autorowi chodziło o enemę, gdyż potem polecił rzeczony środek jako skuteczny na powierzchowne owrzodzenia, czy też uszkodzenia wnętrza¹⁰⁶³.

Chóndros stosowany był także w kataplazmach. Omawiając tę kwestię wypada zacząć od stwierdzenia, że interesująca mnie kasza¹⁰⁶⁴ klasyfikowana była w księdze XIV *Zbiorów medycznych* jako środek z natury nadający się na okłady, to znaczy należący do *emplastiká*¹⁰⁶⁵. Szerszy jej opis właściwości znajdujemy z kolei w księdze XV Orybazjuszowego *opus magnum*. *Chóndros* jest tu scharakteryzowany jako substancja nadająca się na okłady oraz stymulująca procesy trawienne (*pépsis*), a, mając właściwości podobne do pszenicy, nadaje się jako nośnik do silnie działających leków¹⁰⁶⁶. Konsekwencją takiej ewaluacji jest także zaliczenie w *Zbiorach lekarskich* analizowanej przeze mnie kaszy¹⁰⁶⁷ do *sympeptiká*¹⁰⁶⁸, a więc do substancji ułatwiających przemiany trawienne w organizmie. Przyporządkowanie to dotyczy zresztą interesującego mnie produktu¹⁰⁶⁹ także w *Streszczeniu doktryn*

¹⁰⁶⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 13, 2.

¹⁰⁶¹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 13, 1 – 14, 2.

¹⁰⁶² O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, I, 19, 3, 1.

¹⁰⁶³ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, I, 19, 3, 1–3.

¹⁰⁶⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 40, 3, 3.

¹⁰⁶⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 40, 1, 1 – 10, 3.

¹⁰⁶⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XV, 1:22, 18, 1 – 19, 1.

¹⁰⁶⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 14, 36, 1, 4.

¹⁰⁶⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 14, 36, 1, 1–5.

¹⁰⁶⁹ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, I, 25, 1, 3.

*medycznych dla syna Eustacjusza*¹⁰⁷⁰. Istotne jest także, że *chóndros* wspomagał wydalanie z organizmu ropy. Dlatego też kasza pszena zaliczana była systematycznie do leków z grupy *ekpyetiká*, co dotyczy jej¹⁰⁷¹ choćby w *Zbiorach lekarskich*¹⁰⁷². *Chóndros* oceniony tam został jako bardziej wysuszający niż *áleuron*. Dlatego też uważano, że nie jest on najlepszy na zapalenia o charakterystyce niezbyt wilgotnej, natomiast nadaje się, gdy dolegliwości zostały spowodowane przez nadmiar wilgoci¹⁰⁷³. Dodajmy, iż ta sama klasyfikacja dotyczy *chóndros*¹⁰⁷⁴ w poradach dla Orybazjuszowego syna Eustacjusza¹⁰⁷⁵. Na koniec warto powołać się na przykładowy środek tego typu. Cytowany już wielokrotnie Lykos pozostawił nam także recepturę na kataplazmy, której zasadniczym składnikiem była kasza z pszenicy. Gotowano ją i rozcierano. Dokładano do niej też gumożywicę zwaną *kómmi* i kadzidło. Taki okład był dobry na stłuczenia na małżowinach usznych, ale także i na liszaje typu *leichén* i na miejsca zajęte przez świerz¹⁰⁷⁶.

Ámylon występuje wiele razy w kontekście metod i środków leczniczych, które rozważał Orybazjusz. Skrobia¹⁰⁷⁷ znalazła zatem swoje miejsce w bogatych w różnorodną treść rekomendacjach cytowanego przezeń Dieuchesa na temat odżywiania osób poważnie chorych i niebędących w stanie przyjmować stałych pokarmów¹⁰⁷⁸. Wśród całej gamy wskazówek recepturalnych znajdujemy także kilka sugestii na temat zastosowań skrobi¹⁰⁷⁹, a jedną z nich jest rekomendacja żywieniowa skierowana do chorych, u których gorączka towarzyszy rozwolnieniu¹⁰⁸⁰. Lekarz radził, by w tego rodzaju przypadkach *ámylon* zostało pomieszane z soczewicą, gdyż potrawa taka miała pozytywnie oddziaływać¹⁰⁸¹ na

¹⁰⁷⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 25, 1, 1–3.

¹⁰⁷¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 37, 10, 1.

¹⁰⁷² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 37, 1, 1 – 17, 6.

¹⁰⁷³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 37, 10, 1–3.

¹⁰⁷⁴ Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 26, 1, 2.

¹⁰⁷⁵ Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 26, 1, 1–3.

¹⁰⁷⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 32, 1, 1 – 2, 2.

¹⁰⁷⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 24, 1.

¹⁰⁷⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 1, 1 – 38, 4.

¹⁰⁷⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 24, 1 – 25, 1.

¹⁰⁸⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 24, 2.

¹⁰⁸¹ Rozważania nad *faké* wskazują, że chodziło o wysuszenie nadmiaru soków znajdujących się w brzuchu pacjenta.

przewód pokarmowy¹⁰⁸². Wypada domniemywać, że autorowi chodziło o dodanie skrobi do zupy z soczewicy, czyli do *faḳé*. Dieuches doradzał także rozpuszczenie *ámylon* w mleku, wlanie tak rozrobionej skrobi do wody i gotowanie płynu¹⁰⁸³ lub sugerował przyrządzanie *ámylon* po prostu w samej wodzie¹⁰⁸⁴. Pisał też, iż dla chorych na dyzenterię i mających katar, któremu towarzyszył kaszel¹⁰⁸⁵, najlepiej było przygotować do wypicia kleik składający się z dziesięciu drachm *ámylon* rozpuszczonego w czterech *kotylai* wody¹⁰⁸⁶.

W większości kuracji, które opisane są w źródłach, skrobia była traktowana jednak nie jako substancja spożywcza, ale jako składnik rozlicznych farmaceutyków. Z powodu nadmiaru informacji, odwołamy się tylko do niektórych danych. W dorobku Orybazjusza zachowały się więc wskazówki na temat zastosowania interesującej mnie substancji w lewatywach. Na przykład, w długim rozdziale *Zbiorów lekarskich*, który zawiera różnorodne receptury na enemy zapożyczone przez Orybazjusza z pism Rufusa z Efezu¹⁰⁸⁷, znajduje się też formuła zawierająca *ámylon*¹⁰⁸⁸. Lekarstwo sporządzone wedle niej stosowano na owrzodzenia przewodu pokarmowego niewynikające z napływu szkodliwych soków. Autor pisał właściwie o dwu enemach. Pierwsza składa się z mleka koziego lub krowiego z szakłakiem (*Rhamnus petiolaris* Boiss.), ziemią z Samos lub właśnie z *ámylon*¹⁰⁸⁹, a druga (ale już bez skrobi) z *ptisáne pyríne* ze spalonym szafirkiem miękkolistnym (*Muscari comosum* L.) albo piołunem (*Artemisia absinthium* L.)¹⁰⁹⁰.

Analizowane traktaty wskazują, że skrobia¹⁰⁹¹ była również w formule specyfiku, który leczyć miał wrzody w nerkach oraz pęcherzu moczowym. Pewna liczba receptur na tego typu lekarstwa została zebrana przez Orybazjusza w księdze IX *Zbiorów lekarskich*¹⁰⁹². W skład wzmiankowanego wyżej medykamentu oprócz

¹⁰⁸² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 24, 2–3.

¹⁰⁸³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 24, 3–4.

¹⁰⁸⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 24, 4.

¹⁰⁸⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 24, 5.

¹⁰⁸⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 24, 5 – 25, 1.

¹⁰⁸⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 1 – 67, 11.

¹⁰⁸⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 54, 2.

¹⁰⁸⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 54, 1–2.

¹⁰⁹⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 54, 2 – 55, 1.

¹⁰⁹¹ Orybazjusz, *Streszczenie*, IX, 24, 22, 1

¹⁰⁹² Orybazjusz, *Streszczenie*, IX, 24, 1, 1 – 25, 2.

ámylon wchodziło siemię lniane, nasiona ogórka siewnego (*Cucumber sativus* L.), białe mak oraz tragakant (*Astragalus parnassi* L.). Składniki te łączono, by sporządzić *trochískos*¹⁰⁹³. Dodać warto, że identyczna formuła farmaceutyczna z uwzględnieniem *ámylon*¹⁰⁹⁴ znajduje się w *Księgach dla Eunapiusza*¹⁰⁹⁵. W *Wyborze receptur medycznych* z kolei Orybazjusz zapisał recepturę na lekarstwo dla osób, które cierpią na krwotoki z ust (*haimoptyikoí*). Jest to jedna z całej gamy formuł farmakologicznych leczących tę chorobę, które wyliczył autor tego traktatu¹⁰⁹⁶. Rzeczony medykament to skomplikowana w swym składzie tabletką – jak i poprzednie zwana *trochískos* – która przygotowywana była z koralu, żywicy drzewa *Boswellia carterii* L., ziemi z Samos, kwiatu dzikiego granatu, *ámylon*¹⁰⁹⁷ i licznych innych składników. Orybazjusz przekazał też recepturę Antyllosa (zawartą w długim rozdziale *Zbiorach lekarskich*¹⁰⁹⁸) na tak zwane *kollýrion*, to znaczy na masę zwykle przeznaczoną do kuracji okulistycznych. Wedle tej rekomendacji, przy zaczynającym się słabnięciu wzroku, któremu towarzyszyło łzawienie oczu i ich ropienie (choroba określana było jako *ofthalmía*), zwłaszcza gdy nasilenie dolegliwości następowało w okresie zbiorów i jeśli chorobie towarzyszył znaczny ból¹⁰⁹⁹, na powieki należało użyć właśnie zalecany środek, a zatem *kollýrion* z *ámylon*¹¹⁰⁰. Ani Antyllos, ani Orybazjusz nie podali jednak szczegółowej receptury, sugerując w ten sposób, iż chodziło o środek powszechnie znany. Zapewne zatem samo schorzenie było także rozpowszechnione, zwłaszcza sezonowo. Być może specyfik ten był analogiczny do środków zaproponowanych przez Galena, omówionych przy analizowaniu podanych przez niego receptur lekarstw, w których występowała skrobia.

Jeśli chodzi o twórczość pochodzącą z VI stulecia, wypada mi stwierdzić, iż sam termin *pyrós* nie pojawia się często w dorobku kolejnego autora, Aecjusza z Amidy, w kontekście opisu procedur medycznych. Trzeba pamiętać jednak, że produkty

¹⁰⁹³ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IX, 24, 20, 1 – 22, 1.

¹⁰⁹⁴ O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 100, 20, 3.

¹⁰⁹⁵ O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 100, 20, 1 – 22, 1.

¹⁰⁹⁶ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 30, 1, 1 – 5, 4.

¹⁰⁹⁷ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 30, 2, 3.

¹⁰⁹⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, X, 23, 20, 1 – 30, 1.

¹⁰⁹⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, X, 23, 20, 2–5.

¹¹⁰⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, X, 23, 20, 5.

pszenne były przezeń wymieniane w takim kontekście bardzo wiele razy. Przechodząc jednak do danych bezpośrednio odnoszących się do pojęcia *pyrós*, warto przypomnieć, że przy omawianiu właściwości pszenicy zwyczajnej wzmiankowane już było jej użycie zewnętrzne jako kataplazmu. Ilustracją takiego jej zastosowania jest rada Aecjusza, że na bóle zębów spowodowane przez wyziębienie¹¹⁰¹ należy zastosować gorący okład z prażonej pszenicy¹¹⁰² z jagodami lauru oraz solą¹¹⁰³.

Áleuron jest produktem, który w *Księgach medycznych* bardzo często specyfikowany był jako składnik środków o funkcjach terapeutycznych. Działanie owych medykamentów było związane z dwiema cechami interesującego mnie produktu. Po pierwsze, sprzyjał on przemianie humorów (ich dojrzewaniu, to znaczy samotrąwieniu)¹¹⁰⁴, a więc należał do *sympeptiká*, a nadto doprowadzał do usunięcia ropy, co skutkowało zaliczeniem go do *ekpyetiká*¹¹⁰⁵. Obie klasyfikacje znane są z ustaleń pozostałych medyków.

Informacje na temat zastosowania *semídalís* w poszczególnych procedurach medycznych są na tyle bogate, iż dokładne wyliczenie ich i zanalizowanie wymagałoby oddzielnego studium. Dlatego też w niniejszym tekście przytoczone zostaną tylko *exempla*. Zacząć trzeba więc od stwierdzenia, że skutkiem posiadania przez *semídalís* określonych właściwości dietetyczno-terapeutycznych było przepisywanie jej w konkretnych dietach leczniczych. Przypomnieć więc wypada, że podczas omawiania danych na temat jej przyrządzania oraz w czasie dyskusji odnoszącej się do jej właściwości dietetycznych mowa już była o tym, że kasza pszenna tego typu (jak twierdził Aecjusz z Amidy, przyrządzana bez miodu¹¹⁰⁶ i ugotowana w tłustych rosółach mięsnych¹¹⁰⁷) polecana była w diecie dla cierpiących na ciągły głód wywołany przez nadmierną diaforezę (*kynódes óreksis*). Tytuł rozdziału wskazuje, że radę tę przejął autor *Ksiąg medycznych* od Filumenosa¹¹⁰⁸.

¹¹⁰¹ Aecjusz z Amidy, VIII, 30, 1–48.

¹¹⁰² Aecjusz z Amidy, VIII, 30, 40.

¹¹⁰³ Aecjusz z Amidy, VIII, 30, 39–41.

¹¹⁰⁴ Aecjusz z Amidy, I, 380, 27–28.

¹¹⁰⁵ Aecjusz z Amidy, II, 222, 2.

¹¹⁰⁶ Aecjusz z Amidy, IX, 21, 26.

¹¹⁰⁷ Aecjusz z Amidy, IX, 21, 26–27.

¹¹⁰⁸ Aecjusz z Amidy, IX, 21, 1–32.

Ten sam produkt¹¹⁰⁹ rekomendowany był także w diecie dla diabetyków¹¹¹⁰ (co Aecjusz z Amidy powtórzył za Galenem). *Semídalís plyté*¹¹¹¹ z kolei uważana była za pożywienie odpowiednie w diecie dla osób cierpiących na nerki, to znaczy wtedy, gdy w wyniku ich choroby wraz z moczem wydalana była także krew i ropa. Kuracja opisana przez Aecjusza z Amidy w takim przypadku została zaproponowana na podstawie danych zapożyczonych od Rufusa z Efezu¹¹¹². Podawano wtedy mleko krowie, a jako dodatkowy pokarm między innymi *ptisáne*, *rófema* z *ámylon* oraz właśnie rzeczoną *semídalís plyté* gotowaną z mlekiem¹¹¹³.

Termin, który omawiamy, spotykany jest także w recepturach rozlicznych medykamentów używanych zewnętrznie. *Semídalís*¹¹¹⁴ (i *gyris*) wchodzi w skład (w tym przypadku zapewne) plastra zwanego *kólla*¹¹¹⁵. Ów specyfik mógł być również wykorzystywany do celów terapeutycznych. Zaliczano go bowiem do *emplastiká*¹¹¹⁶ oraz *peptiká*¹¹¹⁷. *Semídalís*¹¹¹⁸ była wzmiankowana również przy omawianiu okładów, które stosowano na skronie, kiedy następował chorobotwórczy napływ humorów do oczu z naczyń znajdujących się w głębi głowy, któremu towarzyszyły bóle głowy i spazmy¹¹¹⁹. Z tekstu wynika, że przykładano wtedy okłady z *semídalís*, jajek oraz kadzidła¹¹²⁰, ale unikano tego środka w przypadkach, gdy dochodziło do zapalenia (*flegmoné*). Wysuszony bowiem okład powodował rozszerzenia naczyń, a zatem, jak twierdził autor, intensyfikował jedynie napływ soków będący właściwą przyczyną dolegliwości. Zamiast tego środka Aecjusz z Amidy radził więc zastosowanie lekarstw ściągających, które, zwężając naczynia, tamowały napływ humorów. *Semídalís*¹¹²¹ używana też była do sporządzania środków, które można by

¹¹⁰⁹ Aecjusz z Amidy, XI, 1, 48.

¹¹¹⁰ Aecjusz z Amidy, XI, 1, 1–67.

¹¹¹¹ Aecjusz z Amidy, XI, 18, 51.

¹¹¹² Aecjusz z Amidy, XI, 18, 1–77.

¹¹¹³ Aecjusz z Amidy, XI, 18, 52.

¹¹¹⁴ Aecjusz z Amidy, I, 211, 1.

¹¹¹⁵ Aecjusz z Amidy, I, 211, 1–3.

¹¹¹⁶ Produkty takie nadawały się do użycia jako okłady.

¹¹¹⁷ Aecjusz z Amidy, I, 211, 2. Substancje tego rodzaju sprzyjały procesom trawiennym.

¹¹¹⁸ Aecjusz z Amidy, VII, 96, 15.

¹¹¹⁹ Aecjusz z Amidy, VII, 96, 14–16.

¹¹²⁰ Aecjusz z Amidy, VII, 96, 1–38.

¹¹²¹ Aecjusz z Amidy, VIII, 3, 8.

było dziś zaliczyć do kosmetyków, gdyż chroniły skórę przed nadmiarem słońca i działaniem wiatru¹¹²². Aecjusz z Amidy twierdził, iż, by przygotować jeden z takich preparatów¹¹²³, zalewano *semidalis* wodą, pozostawiano samej sobie, aż ziarna opadły, płyn cedzono następnie przez szmatkę, a pozostały na płótnie osad mieszano z białkiem do uzyskania kremu o konsystencji miodu. Taki środek wcierany był w skórę twarzy przed wyjściem na słońce, a po powrocie z dworu zmywany.

Chleb był jednym z podstawowych medykamentów, który znajdował się w zakresie rozważań teoretycznych i zastosowań praktycznych lansowanych przez Aecjusza z Amidy. Można tak konkludować, gdyż *ártos* różnego typu pojawiał się wielokrotnie jako składnik leków oraz element diet przezeń przepisywanych. Fakt ten warto zilustrować charakterystycznymi przykładami. Chleb należący do kategorii *katharós*, występujący zresztą w omawianej encyklopedii medycznej pod wieloma nazwami, jest tam szczególnie częstym środkiem stosowanym dla zachowania lub przywrócenia zdrowia Aecjuszowych pacjentów. Przede wszystkim stanowił on podstawowe jedzenie dla każdego chorego, który mógł przyjmować pokarmy stałe. Nic dziwnego, że znajdujemy go w licznych dietach przepisywanych w stanach chorobowych. Na przykład, podawanie chleba pszennego¹¹²⁴, *chóndros* oraz *chylós ptisánes* było zalecane przez Aecjusza z Amidy w gorączkach, które osłabiały jednostki o naturze suchej¹¹²⁵. Wypiek tego rodzaju¹¹²⁶ serwowano też jako pokarm dla osób ciepiących na osłabienie z powodu przewagi w ich organizmie rzadkich humorów¹¹²⁷. W kuracji chodziło zatem o podawanie tego, co je zagęszcza lub przynajmniej jest neutralne, by zmniejszyć zbyt szybkie wydalenie substancji odżywczych przez perspirację¹¹²⁸.

Spośród gatunków białego pieczywa Aecjusz z Amidy szczególnie wiele miał do powiedzenia o chlebie, który nazywał *kribanítes*. Bochenki tego typu¹¹²⁹ rekomendowane więc były jako odpowiednie jedzenie przez Posejdoniosa w

¹¹²² Aecjusz z Amidy, VIII, 3, 1–31.

¹¹²³ Aecjusz z Amidy, VIII, 3, 8–12.

¹¹²⁴ Aecjusz z Amidy, V, 92, 55–56.

¹¹²⁵ Aecjusz z Amidy, V, 92, 1–126.

¹¹²⁶ Aecjusz z Amidy, V, 99, 25.

¹¹²⁷ Aecjusz z Amidy, V, 99, 1–33.

¹¹²⁸ Aecjusz z Amidy, V, 99, 1–2.

¹¹²⁹ Aecjusz z Amidy, VI, 10, 99–100.

przypadku nadmiaru krwi w organizmie, a jego zalecenie powtórzył Aecjusz z Amidy w księdze VI swych *Ksiąg medycznych*¹¹³⁰. Wypieki z *kribanon*¹¹³¹ przepisywano też w diecie dla *kolikoi*, a zatem dla pacjentów cierpiących na częste i bolesne dolegliwości przewodu pokarmowego zwane ogólnie kolkami¹¹³². W takich przypadkach zresztą rekomendacja dotyczyła w ogóle wszystkich innych pokarmów odpowiednich w diecie rozcieńczającej. Czytamy też, że, jeżeli nie było chleba typu *kribanites*, można się było uciec do spożywania wypieków *ipnites*¹¹³³. Pieczywo, które jedzono, jak doradzał Aecjusz z Amidy, nie powinno być ani nazbyt wyschnięte, ani też nie mogło być jeszcze ciepłe¹¹³⁴. Nadto *kribanites*¹¹³⁵ znalazł swoje miejsce w diecie dla *koiliakoi*¹¹³⁶, to znaczy dla osób z chronicznymi niedomaganiem przewodu pokarmowego.

Z tekstu *Ksiąg medycznych* nie wynika za to, by pieczywo typu *ryparós* używane było powszechnie w procedurach leczniczych. Ten ciemny chleb¹¹³⁷, z powodu swej niskiej wartości¹¹³⁸ odżywczej, rekomendowany było jednak przez Aecjusza wtedy, gdy dochodziło do nadmiernego rozrostu tkanek (a więc otyłości), czyli do stanu zwanego *polysarkia*¹¹³⁹. Dodać też można, że wypieki takie, ze względu na obecność w nich *pityra*, mogły także znaleźć zastosowanie w dietach, w których chodziło o pobudzenie jelit do intensywniejszej pracy. Również chleb typu *pityrites* nie jest właściwie wzmiankowany w jako środek ułatwiający terapię. Często jednak wykorzystywano w leczeniu same otręby (*pityra*). Powracając do samego chleba z *pityra*, warto jednak zwrócić uwagę na fakt, iż jego¹¹⁴⁰ silne właściwości przeczyszczające¹¹⁴¹, silniejsze nawet od działania chleba *ryparós*, musiały

¹¹³⁰ Aecjusz z Amidy, VI, 10, 1–116.

¹¹³¹ Aecjusz z Amidy, IX, 30, 82.

¹¹³² Aecjusz z Amidy, IX, 30, 80–158.

¹¹³³ Aecjusz z Amidy, IX, 30, 82.

¹¹³⁴ Aecjusz z Amidy, IX, 30, 81–82.

¹¹³⁵ Aecjusz z Amidy, IX, 35, 179.

¹¹³⁶ Aecjusz z Amidy, IX, 35, 158–203.

¹¹³⁷ Aecjusz z Amidy, IV, 32, 24–25.

¹¹³⁸ Aecjusz z Amidy, IV, 32, 23–25.

¹¹³⁹ Aecjusz z Amidy, IV, 32, 1–34.

¹¹⁴⁰ Aecjusz z Amidy, II, 265, 12.

¹¹⁴¹ Aecjusz z Amidy, II, 265, 1–39.

determinować zastosowanie tego produktu w dolegliwościach, których skutkiem były zaparcia, albo wzmiankowana już otyłość.

Przechodząc do medykamentów *sensu stricto*, warto zaznaczyć, że chleb pszenney uważano przede wszystkim za skuteczny środek doprowadzający do usunięcia z organizmu ropy. Dlatego też Aecjusz z Amidy zaliczył wypieki tego typu do *ekpyetiká*¹¹⁴². By zatem pozbyć się jej, zwykle sporządzano z pieczywa okłady, które stosowano na miejsca poddawane leczeniu. Uważano także, iż kataplazmy z chleba pszennego mają zdolności diaforetyczne¹¹⁴³, a było tak z racji na fakt, iż wypieki te zawierają sól i drożdże. Te ostatnie zaś, jak wyjaśnił autor *Ksiąg medycznych*, mają zdolność do przyciągania materii i do jej wyprowadzenia na powierzchnię organizmu nawet z dużej głębokości¹¹⁴⁴. Teoria ta odnotowana była już przez poprzedników autora analizowanej encyklopedii medycznej.

Trzeba stwierdzić, że Aecjusz z Amidy pisał stosunkowo szczegółowo o będących w użyciu kataplazmach z interesującego mnie pokarmu¹¹⁴⁵. Uznał też ten specyfik za najbardziej skuteczny, gdy chodzi o dolegliwości określane jako *flegmonai*. Co istotne, zaznaczył, że znał wiele receptur na rzeczne lekarstwo, a przedstawił trzy podstawowe formuły. Jak należy rozumieć jego przekaz, najprostszą, formą okładu¹¹⁴⁶ był chleb namoczony w zimnej wodzie, rozdrobniony z niewielką ilością olejku różanego oraz wywarem z kolendry. Nadawał się on do wykorzystania jako kataplazm na zapalenia z rodzaju *erysipelas*¹¹⁴⁷. Lekarz dodał też, że, jeżeli zamiast w wodzie moczyć się będzie chleb w occie winnym, to lekarstwo staje się nawet bardziej efektywne w działaniu na wyspecyfikowaną dolegliwość. Druga receptura¹¹⁴⁸ przywidywała tłuszcz jako istotny składnik lekarstwa, które jest przedmiotem mojego zainteresowania. Używano albo masła, albo też oliwy. Gdy dodawano tego pierwszego, wyjaśniał lekarz, wtedy specyfik działał bardziej efektywnie na zapalenia, które spowodowane były przez

¹¹⁴² Aecjusz z Amidy, II, 222, 1–3.

¹¹⁴³ Aecjusz z Amidy, I, 338, 4–5.

¹¹⁴⁴ Aecjusz z Amidy, I, 338, 5–6.

¹¹⁴⁵ Aecjusz z Amidy, III, 177, 1–22.

¹¹⁴⁶ Aecjusz z Amidy, III, 177, 3–6.

¹¹⁴⁷ Aecjusz z Amidy, III, 177, 5.

¹¹⁴⁸ Aecjusz z Amidy, III, 177, 6–14.

niestrawione soki gromadzące się w jakimś miejscu ciała¹¹⁴⁹. Formuła recepturalna przedstawiała się następująco. Chleb rozmaczano w wodzie do konsystencji rzadkiego roztworu zwanego *chylós*. Do płynu dodawano oliwę lub masło, a potem gotowano do otrzymania odpowiedniej gęstości. Taki kataplazm uważano za najlepszy na zapalenia, które wywołane były przez urazy. Służył on również do wyprowadzenia ropy z miejsc, gdzie się gromadziła¹¹⁵⁰. Gdy z kolei uszkodzone zostały ścięgna¹¹⁵¹, Aecjusz radził dodawać do niego płynnej smoły, a taka forma rzeczonoego okładu odpowiednia była także na podagrę¹¹⁵². Trzecia receptura¹¹⁵³ rekomendowała rozgniecenie miększu czerstwego chleba. Gdy stał się on już tak drobny, jak mąka¹¹⁵⁴, z której został wypieczony, dodaje się go do gotującego się miodu i trzyma na ogniu do osiągnięcia pożądanej konsystencji. Do masy dolewa się oliwy i, wymieszawszy dobrze, używa jako kataplazmu. Do miodu w czasie gotowania dobrze było dodać nieco wody. Taki okład jest dobry na zapalenia partii abdominalnych (*hypochóndria*)¹¹⁵⁵.

W końcu pragniemy omówić interesujące lekarstwo *sensu stricto*, które jednocześnie było też pokarmem. Oto bowiem cały jeden rozdział księgi III swego traktatu Aecjusz z Amidy poświęcił chlebowi zwanemu *boukelaton kathartikón*¹¹⁵⁶. Był to w zasadzie po prostu chleb podwójnie pieczony, lecz, jak pisał autor, o właściwościach nie tylko odżywczych, ale także oczyszczających (jak dodał – usuwający żółć)¹¹⁵⁷. Wypiekany był on w *kribanon* z *semídalís*¹¹⁵⁸, z dodatkiem drożdży, nasion powoju, ziarna fenkułu, liści kminu rzymskiego, pieprzem, solą oraz *elaiógaron*. By go przyrządzić, dodatki suche rozdrabniano, wyrabiano z zaczynem,

¹¹⁴⁹ Aecjusz z Amidy, III, 177, 7.

¹¹⁵⁰ Aecjusz z Amidy, III, 177, 10–11.

¹¹⁵¹ Aecjusz z Amidy, III, 177, 11–12.

¹¹⁵² Aecjusz z Amidy, III, 177, 13–14.

¹¹⁵³ Aecjusz z Amidy, III, 177, 14–20.

¹¹⁵⁴ Aecjusz z Amidy, III, 177, 15. Autor mówi tu o *semídalís*. Być może jednak miał na myśli także i inny rodzaj, gdyż *semídalís* pojawia się tylko w jednej z receptur w znaczeniu ogólnym, to znaczy jako mąka, z której wypiekano surowiec do sporządzania kataplazmu.

¹¹⁵⁵ Aecjusz z Amidy, III, 177, 18–19.

¹¹⁵⁶ Aecjusz z Amidy, III, 101, 1–8.

¹¹⁵⁷ Aecjusz z Amidy, III, 101, 8.

¹¹⁵⁸ Aecjusz z Amidy, III, 101, 1.

formowano chlebki i wypiekano. Jedzono je do nasycenia, najlepiej jako pierwszy posiłek dnia.

Skutkiem posiadania przez *chóndros* określonych właściwości dietetyczno-terapeutycznych jest rekomendowanie lub też odradzanie jego spożycia w poszczególnych dietach. Na przykład, Aecjusz z Amidy sugerował niespożywanie omawianej kaszy¹¹⁵⁹ w schematach żywieniowych odpowiednich dla ludzi starszych¹¹⁶⁰. Nie powinni oni uciekać się bowiem do pokarmów, które rodzą w organizmie lepkie i gęste soki¹¹⁶¹. Oczywiście ta rada oznacza również, że jedzenie takie jest odpowiednie dla natur znajdujących się w okresie swej młodości (i, jak podpowiada logika dietetyczna, tych, którzy prowadzą bardzo aktywne fizycznie życie). Kolejną oczywistością jest brak rekomendacji w tej diecie dla innych produktów pszennych o podobnych właściwościach, jak *pyroí hefthoí*, *semídalís*, *íttria*, chleb *ipnítes* etc. *Chóndros*¹¹⁶², a właściwie wywar (czy też zupa tu występująca jako *rófema*) z niego sporządzona była rekomendowana przez Aecjusza z Amidy w gorączkach trapiących jednostki o naturze suchej. Dodał on, iż zalecenie to było właściwe tylko wtedy, gdy stanom chorobowym nie towarzyszyły zapalenia (*flegmonai*) i nie nastąpiła jeszcze fermentacja soków organicznych, czyli sepsa (*sépsis*)¹¹⁶³. Ponieważ autor jednocześnie doradzał spożywanie rzadkiej *ptisáne* (czyli *chylós ptisánes*)¹¹⁶⁴, nasuwa się sugestia, iż pacjentom serwowano w podobnych stanach także *ptisáne pyríne*. Potrawy te dobrze bowiem nawadniały, tak samo zresztą jak rekomendowane przez lekarza picie zimnych napojów¹¹⁶⁵.

Chóndros uważany był także za substancję doprowadzającą do przemiany humoralnej. Skutkiem takiej opinii jest fakt, iż kasza ta¹¹⁶⁶ została zaliczona przez Aecjusza z Amidy do *sympeptiká*¹¹⁶⁷, to znaczy substancji ułatwiających trawienie soków organicznych. Zwykle były to maści, kataplazmy lub płukanek. Dlatego właśnie odnajdujemy *chóndros* jako składnik płukanek, które miały pomóc w

¹¹⁵⁹ Aecjusz z Amidy, IV, 30–48.

¹¹⁶⁰ Aecjusz z Amidy, IV, 30, 1–89.

¹¹⁶¹ Aecjusz z Amidy, IV, 48–48.

¹¹⁶² Aecjusz z Amidy, V, 92, 55.

¹¹⁶³ Aecjusz z Amidy, V, 92, 1–126.

¹¹⁶⁴ Aecjusz z Amidy, V, 92, 54.

¹¹⁶⁵ Aecjusz z Amidy, V, 92, 56.

¹¹⁶⁶ Aecjusz z Amidy, II, 221, 3.

¹¹⁶⁷ Aecjusz z Amidy, II, 221, 1–4.

zapaleniu migdałków (a rady te pochodziły z dorobku Filumenosa¹¹⁶⁸). Mowa tam jest o wykorzystaniu do płukania gardła wywaru z omawianej kaszy¹¹⁶⁹. *Chylós* z *chóndros*¹¹⁷⁰ polecany jest również jako bardzo efektywny¹¹⁷¹ na bóle gardła środek do przepłukiwania we fragmencie wziętym przez Aecjusza z traktatów Archigenesa¹¹⁷². Autor *Ksiąg medycznych* podał też recepturę na specyfik dla osób mających problemy z głosem, a zwłaszcza dla deklamatorów¹¹⁷³. Przygotowywano go, gotując pory w wodzie aż do wygotowania jednej trzeciej pierwotnej objętości. Same warzywa wyrzucano, a do płynu dolewano rzadki wywar (*chylós*) z *chóndros*¹¹⁷⁴, miód, żółtka i, połączwszy wszystko dobrze, trzymano na ogniu do wygotowania kolejnej jednej trzeciej mieszaniny. Potem należało przecedzić płyn i kontynuować gotowanie, mieszając gałązką kopru. Lekarstwo trzeba było podawać w ilości jednego *kochliáron* rano i wieczorem. W końcu, obecność *chóndros* na Aecjuszowej liście *ekpyetiká*¹¹⁷⁵ dowodzi, iż był on uważany za efektywny środek doprowadzający do wydalenia z organizmu ropy. Kasza zatem nadawała się do środków używanych zewnętrznie, które doprowadzały do wybudowania i pęknięcia wrzodów.

Jeśli chodzi o dorobek kolejnego autora, Aleksandra z Tralles, w interesującej mnie w tym fragmencie niniejszej książki materii, to trzeba stwierdzić, że chociaż różne *áleura* były wielokrotnie przezeń wymieniane w procedurach medycznych, a głównie w okładach, to *áleuron pyrínion* pojawia się tylko raz. Medyk podał, że mąki z pszenicy¹¹⁷⁶ lub jęczmienia używano w kataplazmach, które stosowano przy powierzchniowych stanach zapalnych, zwłaszcza, gdy trzeba było doprowadzić do usunięcia ropy z tych miejsc¹¹⁷⁷. Gotowano tę mąkę w *hépsēma*, albo w słodkim winie niemającym żadnego elementu cierpkości. W terapii Aleksandra z Tralles jest za to obszerne miejsce dla zastosowań *gýris*. Pojawia się ona bowiem jako

¹¹⁶⁸ Aecjusz z Amidy, VIII, 48, 1–80.

¹¹⁶⁹ Aecjusz z Amidy, VIII, 48, 34.

¹¹⁷⁰ Aecjusz z Amidy, VIII, 50, 117.

¹¹⁷¹ Aecjusz z Amidy, VIII, 50, 115.

¹¹⁷² Aecjusz z Amidy, VIII, 50, 47–235.

¹¹⁷³ Aecjusz z Amidy, VIII, 56, 60–66.

¹¹⁷⁴ Aecjusz z Amidy, VIII, 56, 63.

¹¹⁷⁵ Aecjusz z Amidy, II, 222, 1–3.

¹¹⁷⁶ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 85, 12, vol. II.

¹¹⁷⁷ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 85, 10–18, vol. II.

składnik licznych kataplazmów, które stosowano zewnętrznie, a zwłaszcza w stanach, które określano jako *flegmonai* (najczęściej w bolesnych). Medykamenty te miały doprowadzić do strawienia soków wywołujących te dolegliwości, przyczynić się do diaforezy, a jeśli trzeba było, doprowadzić do wybudowania się wrzodu, a następnie do łatwego usunięcia ropy z organizmu. By zilustrować owe zastosowania *gýris*, wystarczy kilka przykładów. Lekarz zatem utrzymywał, że *áleuron* z pszenicy i *gýris*¹¹⁷⁸ stosowano w środkach, które wykorzystywano przy powierzchniowych stanach zapalnych, zwłaszcza, gdy trzeba było doprowadzić do pozbycia się ropy z zaatakowanych chorobą miejsc¹¹⁷⁹. *Gýris*¹¹⁸⁰ pojawia się także samodzielnie i jako główna ingrediencja lekarstwa, które, jak pisał autor, działało na bolesne stany zapalne mogące się przeistoczyć w zapalenia ropne¹¹⁸¹. Skład przewidywał także zawartość żywicy z Kolofonu, kadzidla i kilku jeszcze innych dodatków. Inny środek tego typu¹¹⁸² miał na liście swych składników, oprócz *gýris*¹¹⁸³, tłuszcz zwierzęcy, jaja gęsie i *hépsēma*. Lekarz, dawszy jasną instrukcję sporządzenia rzeczzonego leku, dodał, że okład taki sprawnie usuwa ropę, doprowadza do strawienia surowych soków, a w końcu przyczynia się do tego, że ślady po owrzodzeniach stają się prawie niewidoczne.

W dorobku Aleksandra z Tralles chleb jest nadal jednym z podstawowych środków, które lekarz ten wymieniał przy leczeniu pacjentów. Dla zilustrowania tej tezy znowu odwołamy się do przykładów, które dotyczą wypieków białych (wyrabianych z pszenicy *silígnis* wyrastających w *kríbanon*) oraz czarnych. Te ostatnie, co warto podkreślić, są wzmiankowane ze znacznie mniejszą częstotliwością. I tak w leczeniu wewnętrznych hemoroidów¹¹⁸⁴ Aleksander przewidywał przykładanie środka, który składał się z białego chleba¹¹⁸⁵ zamoczonego w *garum*, następnie spalonego w nowej chytrze, rozdrobnionego i w

¹¹⁷⁸ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 85, 15, vol. II.

¹¹⁷⁹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 85, 10–18, vol. II.

¹¹⁸⁰ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 87, 7, vol. II.

¹¹⁸¹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 87, 1–15, vol. II.

¹¹⁸² Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 115, 1–13, vol. II.

¹¹⁸³ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 115, 4, vol. II.

¹¹⁸⁴ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 59, 9, 1 – 11, 8, vol. III.

¹¹⁸⁵ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 59, 9, 1 – 11, 8, vol. III.

końcu połączonego z winem. Takie lekarstwo działało efektywnie również w leczeniu zewnętrznych hemoroidów zwanych *eksochádes*¹¹⁸⁶. Nadto, gdy pojawiały się zaczerwienia wokół odbytu (określane jako *erysípelas*)¹¹⁸⁷, Aleksander polecał kataplazm z białego chleba¹¹⁸⁸ z dodatkami takimi jak – między innymi – olejek różany i szafran. Ów środek, jak dodawał lekarz, działał też na jeden z typów podagry¹¹⁸⁹. Chleb *silignítes* występuje kilkakrotnie jako element procedur medycznych opisanych w twórczości Aleksandra z Tralles. Gdy lekarz rozważał sposoby zaradzenia wypadaniu włosów¹¹⁹⁰ i doszedł do diety¹¹⁹¹, którą winien przestrzegać cierpiący na te dolegliwości, przepisywał mu do jedzenia sałatę, malwę, jaja oraz chleb *silignítes*¹¹⁹² moczony w *eúkraton* lub w zimnej wodzie, a do tego melony, ogórki i wiele innych produktów żywnościowych¹¹⁹³. Nadto, kiedy Aleksander zaczął rozważać sposoby postępowania z chorującymi na kolki¹¹⁹⁴, a w swej narracji przeszedł do dolegliwości tego typu wywołanych przez zimne soki¹¹⁹⁵, zalecał jako pokarm chleb *silignítes*¹¹⁹⁶ gotowany w wywarze z korzenia selera, albo kopru ogrodowego lub też kminu z dodatkiem odrobiny wina, którego budowa wewnętrzna charakteryzowała się drobnymi cząsteczkami, przy czym nie mogło być one zbyt słodkie, ani też za bardzo wytrawne. Autor pisał również, że słyszał o przypadku, iż pieczywo zostało ugotowane w winie *kondíton* zaprawionym dużą ilością pieprzu i okazało się wtedy bardzo efektywnym środkiem leczniczym¹¹⁹⁷.

¹¹⁸⁶ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 59, 10, 1–3, vol. III.

¹¹⁸⁷ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 59, 5, 1–5, vol. III.

¹¹⁸⁸ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 59, 5, 2, vol. III.

¹¹⁸⁹ Chodziło o gorąca podagrę.

¹¹⁹⁰ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 447, 9 – 451, 21, vol. I.

¹¹⁹¹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 447, 21 – 451, 6, vol. I.

¹¹⁹² Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 449, 5, vol. I.

¹¹⁹³ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 449, 4–8, vol. I.

¹¹⁹⁴ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 335, 5 – 345, 12, vol. I.

¹¹⁹⁵ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 337, 24 – 339, 10, vol. II.

¹¹⁹⁶ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 339, 5, vol. II.

¹¹⁹⁷ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 339, 4–10, vol. II.

Chleb *silignítes*¹¹⁹⁸ jest też w traktatach Aleksandra z Tralles składnikiem okładów zwanych *epiplásmata*¹¹⁹⁹. Wykonywano je z pieczywa gotowanego w winie z dodatkiem olejku pigwowego¹²⁰⁰. Taki okład stosowany był, gdy pacjent zapadł na cholerę wywołaną przez chorobę żołądka¹²⁰¹. Środek tego typu¹²⁰² używany był również przy zapaleniach jelita grubego¹²⁰³. W odróżnieniu od białego, chleb czarny pojawił się w dorobku Aleksandra z Tralles jedynie dwa razy. Wpierw lekarz utrzymywał, że pieczywo typu *ryparós*¹²⁰⁴ było zakazane w diecie dla melancholików¹²⁰⁵. Następnie, kataplazmy, ale raczej z białego¹²⁰⁶ niż z czarnego chleba¹²⁰⁷, polecane były jako środek diaforetyczny powodujący wydalenie ropy z organizmu¹²⁰⁸. Obie informacje sugerują, że pomimo domniemanej powszechności w spożyciu, nie był to produkt o szczególnej wadze dla terapiatyki Aleksandra.

*Chóndros*¹²⁰⁹ jest niezwykle rzadko wzmiankowany jako element procedur medycznych w twórczości tego autora. W takiej roli bowiem spotykamy go jedynie trzy razy i to w obrębie jednej tylko diety leczniczej. Jest on tam opisywany jako pokarm podawany chorym przy ich osłabieniu z powodu wysokich gorączek¹²¹⁰. Aleksander z Tralles nie pisał natomiast nic na temat kaszy *krímnnon*. Skrobia z kolei znajdowała się wśród składników używanych w różnorodnych terapiach, które opisywał, przy czym polecał ją zarówno jako pokarm, jak i składnik leków. Gdy dochodziło do krwotoków z powodów jakiegoś rodzaju obrażeń wewnętrznych

¹¹⁹⁸ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 327, 7, vol. II.

¹¹⁹⁹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 327, 6–16, vol. II.

¹²⁰⁰ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 327, 7–8, vol. II.

¹²⁰¹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 323, 24 – 329, 11, vol. II.

¹²⁰² Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 425, 10, vol. II.

¹²⁰³ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 425, 9–17, vol. II.

¹²⁰⁴ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 615, 21–22, vol. I.

¹²⁰⁵ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 597, 1 – 617, 7, vol. I.

¹²⁰⁶ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 113, 25, vol. II.

¹²⁰⁷ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 113, 25, vol. II.

¹²⁰⁸ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 113, 10–31, vol. II.

¹²⁰⁹ Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 345, 4; 345, 5; 345, 11, vol. I.

¹²¹⁰ Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 343, 21 – 345, 13, vol. II.

doprowadzających do przerywania ciągłości tkanek (*réksis*)¹²¹¹, rekomendował specjalną dietę¹²¹², która powinna zawierać pokarmy nieco ściągające i doprowadzające do zasklepienia przerywanych tkanek. Wśród nich zalecał serwowanie krupniku z kaszy *álik*s, albo kaszy jęczmiennej. Utrzymywał też, że pokarm taki miał silniejsze działanie, gdy dodano do tych zup *ámylon* z pszenicy¹²¹³. Skrobia¹²¹⁴ polecana była też jako składnik diety odpowiedniej w krwotokach spowodowanych przez uszkodzenia (zwane *diábrosis*) organów wewnętrznych takich jak płuca (czy inne organy w klatce piersiowej), albo krtani¹²¹⁵. Wtedy, jak utrzymywał Aleksander z Tralles, podawano do jedzenia¹²¹⁶, między innymi, substancje typu *emplastiká*, jak *ámylon*, a nadto dawano do picia mleko oraz wybrane warzywa (na przykład malwę).

Antimus przypisał pewną rolę terapeutyczną tylko mące pszennej. Jest ona mianowicie przydatna dla tych, którzy cierpią na krwotoki z powodu dyzenterii. Lecznicy pokarm uzyskany z rzeczzonego produktu pszennego staje efektywny pod warunkiem, że jest ugotowany nad ogniem w kozim mleku. Zupa przyrządzona w ten sposób mieć winna konsystencję masła¹²¹⁷.

Z kolei w *Skrócie wiedzy lekarskiej* uwzględniona jest cała gama receptur włączających produkty pszenne. Paweł z Eginę widział miejsce dla mąki *áleuron* przede wszystkim w sporządzaniu kataplazmów. Miały one działanie diaforetyczne i usuwały ropę z organizmu. Taką rolę miało również *áleuron* uzyskiwane z innych surowców – jęczmienia, bobu, siemienia lnianego i wielu innych. Wystarczy przytoczyć tu kilka przykładów. W zapaleniach przyusznic¹²¹⁸ Paweł z Eginę polecał okładanie bolących i nabrzmiąłych miejsc kataplazmem o właściwościach

¹²¹¹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 189, 28 – 199, 27, vol. II.

¹²¹² Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 191, 14 – 193, 24, vol. II.

¹²¹³ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 191, 17, vol. II.

¹²¹⁴ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 201, 10, vol. II.

¹²¹⁵ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 199, 28 – 201, 27, vol. II.

¹²¹⁶ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 201, 6 – 201, 27, vol. II.

¹²¹⁷ Antimus, 82.

¹²¹⁸ Paweł z Eginę, III, 23, 13, 1–29.

usuwających ropę, na przykład składającym się z wywaru z suszonych fig, oliwy i *áleuron*¹²¹⁹. O identycznym działaniu *chóndros*, *áleuron*¹²²⁰ i chleba lekarz mówił nadto w księdze IV swego dzieła¹²²¹. Mąka *áleuron*¹²²² stanowiła również element okładu, który stosowano na czoło i skronie w atakach nagłej i wysokiej gorączki doprowadzającej do podrażnienia skóry, oczu i do silnego bólu głowy¹²²³. Jedną z receptur przewidywała przygotowania odwaru z macierzanki (*Thymus sibthorpii* Benth.) i domieszanie do niego pszennej mąki¹²²⁴. Zastosowania terapeutyczne *semídalís* wskazują na jej używanie w dietach oraz środkach medycznych *sensu stricto*. Przy zapaleniach płuc (*peripneumonia*)¹²²⁵, serwowano choremu zupy, jak na przykład rzadką *ptisáne*, zupę (*rófema*) z *chóndros* z miodem oraz *rófema* z gorzkich migdałów z *semídalís*¹²²⁶. Paweł z Egiptu podał także recepturę na *póltos* oczyszczający dla cierpiących na isziasz¹²²⁷ i elephantiasis, który pomagał pozbyć się gęstych soków powodujących te dolegliwości¹²²⁸. Lekarz napisał, że owa lecznicza potrawa powstała niejako w dwu etapach. Wpierw oczyszczano jej istotny składnik, a zatem kolokwintę. Moczono ją przez noc w oliwie, a następnie gotowano do miękkości w wodzie z oliwą. Gdy kolokwinta była już rozgotowana, dorzucano do niej ciemierzycę¹²²⁹ i powoju *skammonii*, a następnie całość dodawano do *póltos* z *semídalís*¹²³⁰ (albo też do owej leczniczej masy dodawano suchego chleba), by całość zgęstniała tak, aby dało się z niej formować porcje wielkości orzechów laskowych. Podawano je choremu, którzy popijali je ciepłą wodą. Warto dodać, iż podobne receptury znaleźć można w dorobku poprzedników autora *Skrótu wiedzy lekarskiej*. Gdy chodzi o inne medykamenty, to specyfik o różnorodnych zastosowaniach

¹²¹⁹ Paweł z Egiptu, III, 23, 13, 16.

¹²²⁰ Paweł z Egiptu, IV, 39, 1, 3.

¹²²¹ Paweł z Egiptu, IV, 39, 1, 1–10.

¹²²² Paweł z Egiptu, III, 4, 2, 13.

¹²²³ Paweł z Egiptu, III, 4, 2, 1–15.

¹²²⁴ Paweł z Egiptu, III, 4, 2, 12–13.

¹²²⁵ Paweł z Egiptu, III, 30, 1, 1–31.

¹²²⁶ Paweł z Egiptu, III, 30, 1, 21.

¹²²⁷ Materiał w oparciu o badania na Krecie por. C. B o u r b o u, *op. cit.*, s. 51–56.

¹²²⁸ Paweł z Egiptu, VII, 5, 17, 1–11.

¹²²⁹ Na temat zastosowań ciemierzycy (*Veratrum* L.) w antycznej medycynie por. J. S c a r b o r o u g h, *Theophrastus on herbals and herbal remedies*, JHB 11, 1978, s. 361–362.

¹²³⁰ Paweł z Egiptu, VII, 5, 17, 8–9.

zewnątrznych zwany *kólla* przyrządzany z *semídalís*¹²³¹ i *gýris* został zakwalifikowany jako środek z grupy *emplastiká* i *peptika*¹²³². Kiedy z kolei pacjentów trapiły zapalenia umiejscowione w nosie¹²³³, stosowano kataplazm z *semídalís*¹²³⁴ zmieszanej z manną. Nadto *semídalís*¹²³⁵ jest wymieniona w recepturze na jedną z substancji myjących (*smégmata*), którą zapisał Kriton¹²³⁶. Obok niej na liście ingrediencji były także traganek (*Astragalus parnassi* L.), kadzidło, mastyks, żywica zwana *ammoniakón*, sok z niedojrzałych winogron oraz białko jajka¹²³⁷. *Semídalís*¹²³⁸ jest też w *smégma* melonowym¹²³⁹. Składniki tego specyfiku są podobne do poprzedniego, ale lista wzbogacona została o świeże nasiona melona, kłącza irysa oraz o ciemiernika białego.

Paweł z Eginę pozostawił nam także kilka wskazówek co do terapeutycznego zastosowania mąki *gýris*. Po pierwsze, produkt ten, jak stwierdził, mógł zastępować we wszystkich procedurach medycznych *ámylon*¹²⁴⁰. Po drugie, mąka *gýris*¹²⁴¹ występuje w recepturze kataplazmu używanego przy problemach żołądkowych (zatwardzenia lub biegunki) w czasie wysokich gorączek¹²⁴². Takie okłady przykładano na brzuch, podbrzusze lub lędźwie, gdy chory wydalał z siebie odchody ze skrzepami krwi. Kataplazmy polecane w takich przypadkach składały się z samego kadzidła, albo też z kadzidła i *gýris* lub też, jak czytamy, z manny zmieszanej z winem lub *oksýkraton*. Po trzecie, ze *Skrótu wiedzy lekarskiej* dowiadujemy się, że skoro pacjenta trapiły dolegliwości oczne, którym towarzyszył ból, a które wynikały z napływu nadmiaru soków organicznych¹²⁴³, wtedy używano do wtarcia lekarstwo w postaci maści, której receptura włączała pszenną mąkę

¹²³¹ Paweł z Eginę, VII, 3, 10, 236.

¹²³² Paweł z Eginę, VII, 3, 10, 236–237.

¹²³³ Paweł z Eginę, VI, 91, 1, 1–2, 19.

¹²³⁴ Paweł z Eginę, VI, 91, 2, 3.

¹²³⁵ Paweł z Eginę, VII, 13, 19, 7.

¹²³⁶ Paweł z Eginę, VII, 13, 19, 1–8.

¹²³⁷ Paweł z Eginę, VII, 13, 19, 6–8.

¹²³⁸ Paweł z Eginę, VII, 13, 18, 3–4.

¹²³⁹ Paweł z Eginę, VII, 13, 18, 1–5.

¹²⁴⁰ Paweł z Eginę, VII, 25, 2, 14.

¹²⁴¹ Paweł z Eginę, II, 57, 1, 23.

¹²⁴² Paweł z Eginę, II, 57, 1, 1–31.

¹²⁴³ Paweł z Eginę, III, 22, 5, 1–35.

*gýris*¹²⁴⁴, mirrę i kadzidło zmieszane z białkiem jajka¹²⁴⁵. W końcu autor utrzymywał także, iż gdy pacjenci odpluwali krwią¹²⁴⁶ stosowano jako okład (zapewne na klatkę piersiową) *gýris* zmieszaną z octem¹²⁴⁷.

Pieczywo pszenne odnajdujemy w bardzo licznych procedurach medycznych, które zostały włączone do *Skrótu wiedzy lekarskiej* Pawła z Eginę. Chleb biały różnych rodzajów był najczęściej wymieniany jako składnik diet. Wynika z tego oczywiście, że jako podstawowy pokarm, był nadal swego rodzaju medykamentem, który przyczyniał się do przywracaniu zdrowia. W leczeniu elefantiasis¹²⁴⁸ Paweł z Eginę przewidywał więc podawanie chorym między innymi chleba z miodem¹²⁴⁹. W chorobie zwanej *frenítis*¹²⁵⁰, to znaczy przy zapaleniu mózgu lub opon mózgowych, lekarz rekomendował podawanie chorym między innymi chleba moczonego w wodzie¹²⁵¹. Zupę z *chóndros*¹²⁵², pieczywo¹²⁵³ oraz *ptisáne*¹²⁵⁴ uważano za stosowny składnik diety przy wyniszczających gorączkach¹²⁵⁵. Medyk pisał też o serwowaniu *chóndros* z *melíkraton*¹²⁵⁶ oraz pieczywa¹²⁵⁷ w diecie odpowiedniej na zapalenie (*flegmoné*) macicy¹²⁵⁸.

Drugą grupę specyfików leczniczych stanowią okłady sporządzone z chleba. Tak więc wypiek z rodzaju *kribanítes* (ani nazbyt biały, ani też czarny)¹²⁵⁹ zalecany był przez Pawła z Eginę jako ingrediencja kataplazmu leczącego karbunkuły¹²⁶⁰. Medykament składał się mianowicie z babki (*Plantago maior* L.), gotowanej

¹²⁴⁴ Paweł z Eginę, III, 22, 5, 14.

¹²⁴⁵ Cała receptura – Paweł z Eginę, III, 22, 5, 14–15.

¹²⁴⁶ Paweł z Eginę, III, 31, 1, 1–5, 9.

¹²⁴⁷ Paweł z Eginę, III, 31, 2, 27–28.

¹²⁴⁸ Paweł z Eginę, IV, 1, 1, 1–8, 5.

¹²⁴⁹ Paweł z Eginę, IV, 1, 4, 21.

¹²⁵⁰ Paweł z Eginę, III, 6, 1, 1–2, 51.

¹²⁵¹ Paweł z Eginę, III, 6, 2, 23.

¹²⁵² Paweł z Eginę, II, 32, 1, 3.

¹²⁵³ Paweł z Eginę, II, 32, 1, 4.

¹²⁵⁴ Paweł z Eginę, II, 32, 1, 3.

¹²⁵⁵ Paweł z Eginę, II, 32, 1, 1–9.

¹²⁵⁶ Paweł z Eginę, III, 64, 2, 5.

¹²⁵⁷ Paweł z Eginę, III, 64, 2, 5.

¹²⁵⁸ Paweł z Eginę, II, 64, 21, 1–3, 16.

¹²⁵⁹ Paweł z Eginę, IV, 25, 2, 7.

¹²⁶⁰ Paweł z Eginę, IV, 25, 1, 1–5, 12.

soczewicy oraz chleba z *kribanon*¹²⁶¹. Pieczywo typu *semidalites* pojawiło się w recepturze na okład leczący zrakowacie i ropiejące owrzodzenia (*nomai* oraz *fagédainai*)¹²⁶². Autor *Skrótu wiedzy lekarskiej* radził wtedy zastosowanie kataplazmu z miększu chleba *semidalites*¹²⁶³. Napomknął też, że *silingites*¹²⁶⁴ używano do sporządzenia okładów, które robiono w przypadku krwiomoczu¹²⁶⁵. Gotowano wtedy to pieczywo z wywarem z daktyli, żywicą akacji (*Acacia arabica* Wild.), hypocystem (*Citinus hypocistis* L.), wytrawnym winem, albo *oksýkraton*¹²⁶⁶. W końcu *chóndros*¹²⁶⁷, *áleuron*¹²⁶⁸ i chleb¹²⁶⁹ wykorzystywany był jako okład, na przykład, na wrzody w celu doprowadzenia do usunięcia z organizmu ropy¹²⁷⁰.

Chóndros rekomendowany był przez Pawła z Eginę przede wszystkim jako składnik diet leczniczych. Jest ich tak wiele, że w obecnych rozważaniach wystarczy jedynie kilka przykładów. W rozważaniach o diecie odpowiedniej przy zakłóceniu równowagi humoralnej żołądka (która objawia się jego przesuszeniem)¹²⁷¹, pojawia się więc u Pawła potrawa zwana *chondroptisane* powstająca właśnie z interesującej mnie kaszy¹²⁷². Zupa z *chóndros*¹²⁷³ polecana była też przy wyniszczających gorączkach¹²⁷⁴. Serwowano też wtedy chleb¹²⁷⁵ oraz *ptisane*¹²⁷⁶. Ta sama zresztą potrawa¹²⁷⁷ wraz z chlebem¹²⁷⁸ była polecana w diecie dla pacjentów, którzy mają

¹²⁶¹ Paweł z Eginę, IV, 25, 2, 6–7.

¹²⁶² Paweł z Eginę, IV, 44, 4, 1–23.

¹²⁶³ Paweł z Eginę, IV, 44, 1, 6.

¹²⁶⁴ Paweł z Eginę, III, 45, 8, 13.

¹²⁶⁵ Paweł z Eginę, III, 45, 8, 1–27.

¹²⁶⁶ Paweł z Eginę, III, 45, 8, 12–14.

¹²⁶⁷ Paweł z Eginę, IV, 39, 1, 3.

¹²⁶⁸ Paweł z Eginę, IV, 39, 1, 3.

¹²⁶⁹ Paweł z Eginę, IV, 39, 1, 3.

¹²⁷⁰ Paweł z Eginę, IV, 39, 1, 1–10.

¹²⁷¹ Paweł z Eginę, I, 72, 1, 1–6, 13.

¹²⁷² Paweł z Eginę, I, 72, 2, 12.

¹²⁷³ Paweł z Eginę, II, 32, 1, 3.

¹²⁷⁴ Paweł z Eginę, II, 32, 1, 1–9.

¹²⁷⁵ Paweł z Eginę, II, 32, 1, 4.

¹²⁷⁶ Paweł z Eginę, II, 32, 1, 3.

¹²⁷⁷ Paweł z Eginę, II, 37, 1, 10.

¹²⁷⁸ Paweł z Eginę, II, 37, 1, 9.

nadmiar rzadkich soków w organizmie¹²⁷⁹. W końcu, przy zapaleniach płuc¹²⁸⁰, podawano chorym zupy jak na przykład *rófema* z *chóndros*¹²⁸¹ z miodem, albo z dodatkiem słodkich napojów, jak *hydrómeli*, *apómeli* lub *hydrorósáton*.

Interesująca mnie kasza była też podstawą do sporządzania medykamentów *sensu stricto*. Po pierwsze, była ona wykorzystywana przy przygotowywaniu lewatyw. Na przykład, Paweł z Eginę wskazał, że wywar z *chóndros* administrowano jako enemę¹²⁸², gdy pacjent był trapiiony biegunką w czasie gorączek¹²⁸³. Po drugie, produkt ten używany był do sporządzania kataplazmów o działaniu diaforetycznym. Przykładem takiego zastosowania jest wzmianka, że *chóndros*¹²⁸⁴, *áleuron* i chleb wykorzystywane były także jako okład, na przykład na wrzody (w celu doprowadzenia do usunięcia z organizmu ropy)¹²⁸⁵. Nadto, w swych poradach ginekologicznych, a dokładniej przy rozważaniu środków odpowiednich dla kobiet cierpiących na zbyt obfite miesiączki¹²⁸⁶, Paweł zalecał stosowanie w diecie tego samego pokarmu, również w towarzystwie *oksýkraton*¹²⁸⁷.

Skrobia pszenna była również traktowana przez Eginetę jako jedna z podstawowych substancji wykorzystywanych w terapii, a wymienienie wszystkich jej zastosowań przekracza – podobnie jak w przypadku wielu już wcześniej opisanych przeze mnie produktów – ramy niniejszych rozważań. Odwołać mi się zatem wypada po raz kolejny do przykładów. Jeśli chodzi o diety, to suche *ámylon*¹²⁸⁸ podawane było do spożywania kobietom ciężarnym¹²⁸⁹. *Ítria*¹²⁹⁰ oraz *ámylon*¹²⁹¹ były także polecane przez Pawła z Eginę przy diecie odpowiedniej w

¹²⁷⁹ Paweł z Eginę, II, 37, 1, 1–12.

¹²⁸⁰ Paweł z Eginę, III, 30, 1, 1–31.

¹²⁸¹ Paweł z Eginę, III, 30, 1, 19–22.

¹²⁸² Paweł z Eginę, II, 57, 1, 24–25.

¹²⁸³ Paweł z Eginę, II, 57, 1, 1–31.

¹²⁸⁴ Paweł z Eginę, IV, 39, 1, 3.

¹²⁸⁵ Paweł z Eginę, IV, 39, 1, 1–10.

¹²⁸⁶ Paweł z Eginę, III, 61, 1, 1–3, 11.

¹²⁸⁷ Paweł z Eginę, III, 62, 1, 9.

¹²⁸⁸ Paweł z Eginę, I, 1, 1, 15.

¹²⁸⁹ Paweł z Eginę, I, 1, 1, 1–31.

¹²⁹⁰ Paweł z Eginę, III, 28, 2, 5.

¹²⁹¹ Paweł z Eginę, III, 28, 2, 5.

leczeniu kataru¹²⁹². Ze słów autora wynika, że podawano je wtedy w postaci płynnej, rozgotowanej¹²⁹³ zapewne w mleku lub rosołach, jak pisali o tym inni autorzy medyczni. Właściwości skrobi wykorzystywano w specyfikach wieloskładnikowych używanych zewnętrznie i wewnętrznie. Z racji na delikatne działanie¹²⁹⁴, *ámylon*¹²⁹⁵ (jako składnik maści lub okładów) stosowane było więc w środkach mających leczyć wszelakie owrzodzenia powstałe na oczach i w ich okolicach¹²⁹⁶. W zapaleniach migdałków¹²⁹⁷, po przejściu najostrejszej fazy choroby¹²⁹⁸, administrowano płyny do płukania gardła z zawartością skrobi¹²⁹⁹. Dodawano ją¹³⁰⁰ też do płukanek, którymi łagodzano zapalenie języczka¹³⁰¹. Nadto, przy ustawicznym zapaleniu migdałków¹³⁰², medyk doradzał ich wycięcie. Dodawał w swym wywodzie jednak i tę informację, że rany po ich usunięciu winny być smarowane za pomocą mikstury zrobionej z róż, krokusów, albo *ámylon*¹³⁰³ rozrobionego z mlekiem, bądź też z wodą, ewentualnie z białkiem jajka lub też z *hydrorosáton*¹³⁰⁴.

Traktat *O pokarmach* jest dziełkiem o wyłącznie dietetycznym charakterze. Choć zatem piszący to *opusculum* intencjonalnie nie koncentrował swego zainteresowania na medycznych aplikacjach produktów spożywczych, nawet i tu możemy znaleźć wzmiankę należącą do grupy porad terapeutycznych. Dotyczy ona *ámylon/katastatón*¹³⁰⁵. W tekście powiedziane bowiem zostało, iż, z racji na swoje chłodzące i wysuszające¹³⁰⁶ właściwości, substancja ta działa wygładzająco na skórę

¹²⁹² Paweł z Eginę, III, 28, 2, 1–24.

¹²⁹³ Paweł z Eginę, III, 28, 2, 5.

¹²⁹⁴ Wiemy o tym z tradycji terapeutycznej poprzedzającej działalność Pawła z Eginę.

¹²⁹⁵ Paweł z Eginę, III, 22, 1, 15.

¹²⁹⁶ Paweł z Eginę, III, 22, 21, 1–26.

¹²⁹⁷ Paweł z Eginę, III, 6, 14, 1–20.

¹²⁹⁸ Paweł z Eginę, III, 6, 14, 16–20.

¹²⁹⁹ Paweł z Eginę, III, 6, 14, 18.

¹³⁰⁰ Paweł z Eginę, III, 26, 16, 12.

¹³⁰¹ Paweł z Eginę, III, 26, 1, 16, 1–20.

¹³⁰² Paweł z Eginę, VI, 30, 1, 1–2, 17.

¹³⁰³ Paweł z Eginę, VI, 30, 2, 15.

¹³⁰⁴ Paweł z Eginę, VI, 30, 2, 14–16.

¹³⁰⁵ *O pokarmach*, 2, 31–32.

¹³⁰⁶ *O pokarmach*, 2, 32.

szy¹³⁰⁷. Być może było to nawiązanie do receptur specyfików chroniących przed niepożądanym działaniem wiatru oraz słońca, które wymieniali wcześniejsi pisarze.

Wnioski

Przytoczone powyżej dane pokazują wyraźnie, jak wykorzystywana była pszenica zwyczajna jako *fármakon* w praktyce medycznej w okresie pomiędzy II a VII w. W celu zobrazowania jej roli trzeba podkreślić opinię Galena, że produkty z niej wytwarzane, a zwłaszcza trójca *ártos*, *chóndros* i *áleuron* uważane były za *boéthema*, które winny być zapewnione każdemu choremu, przy czym chleb i kasza pszenna miały mu służyć jako pokarm, podczas gdy mąka miała pełnić rolę środka do przygotowywania okładów. Zdanie to bowiem jest niejako kwintesencją zaprezentowanego przeze mnie materiału.

Receptury medyczne wymieniają wszystkie produkty, które zidentyfikowałem jako wykonywane na bazie *pyrós*. Fakt ten znakomicie ilustruje powiązanie między medycyną a sztuką kulinarną. Farmaceuci bowiem, tworząc zarówno *haplá*, jak i *sýntheta fármaka*, czerpali pełnymi garściami z ustaleń ówczesnej dietetyki dotyczących właściwości poszczególnych wykorzystywanych przez nich produktów spożywczych.

Ogólnie rzecz ujmując, pszenica i produkty z niej wytwarzana zostały wyspecyfikowane w licznych dietach leczniczych zanotowanych przez lekarzy antyku i okresu bizantyńskiego. Nadto interesujące mnie zboże oraz pokarmy z niego otrzymywane znalazły zastosowanie w wielu medykamentach aplikowanych zewnętrznie i wewnętrznie, których, niekiedy skomplikowane, formuły przekazali nam pisarze medyczni. Obszerność tekstów źródłowych – przypominam, że zaprezentowane dane są jedynie ułamkiem materiału nadal pozostającego do analizy – wskazuje zatem, że interesujące mnie zboże było jednym z powszechniej stosowanych (bo stosunkowo łatwo dostępnym) środków leczniczych, co potwierdza moje ogólne wnioski dotyczące przodującej roli pszenicy jak substancji służącej zachowaniu i przywracaniu zdrowia adresatom pism medycznych.

¹³⁰⁷ *O pokarmach*, 2, 32–33.

I.5. PSZENICA SAMOPSZA – INFORMACJE OGÓLNE¹³⁰⁸

Gatunek ten określany jest w źródłach najczęściej jako *tife*. Forma ta występuje zarówno w traktatach zaliczanych do *Corpus Hippocraticum*, jak i dużo późniejszych, autorstwa Aleksandra z Tralles, Aecjusza z Amidy i anonimowego autora *O pokarmach*. Niekiedy pojawiała się forma liczby mnogiej. Dioskurydes jednak stosował w miejsce podanego już słowa termin *dzeá*, rozróżniając przy tym *dzeá haplé*, czyli pszenicę jednoziarnistą/prostą (samopszą) od *dzeá díkokkos*, czyli dwuziarnistej (płaskurki). Jeszcze inne nazewnictwo zawdzięczamy Galenowi, który używał określenia ‘mała pszenica’, porównując tym jej wielkość z *pyrós*¹³⁰⁹. Dla uproszczenia będę w swej pracy trzymał się terminu podanego na początku, czyli *tife*.

Omawiany gatunek zboża nie należał w okresie od II do VII w. do pokarmów szczególnie rozpowszechnionych. Jego rola wzrastała dopiero w miejscach, gdzie ze względów glebowych, czy klimatycznych, pszenica zwyczajna, lub inne, źle rosły i nie dawały satysfakcjonujących plonów, a on rozwijał się dobrze, co wynikało z jego mniejszych wymagań¹³¹⁰. Gdzie indziej nie mógł konkurować o względy przeciętnych konsumentów i specjalistów z dziedziny dietetyki, czy medycyny z innymi, łatwo dostępnymi gatunkami zbóż, ze względu na mało pożądane właściwości, których obecność stawiała go od nich niżej w hierarchii¹³¹¹. Zwłaszcza mieszkańcy miast – ośrodków cieszących się z reguły obfitym zaopatrzeniem w najchętniej spożywaną pszenicę *pyrós* – niechętnie patrzyli na obecność w ich jadłospisie produktów uzyskiwanych z *tife*. Rolnicy natomiast jedli posiłki z udziałem samopszy częściej. Wedle Galena pewne obszary, takie jak Myzja, Tracja,

¹³⁰⁸ Część informacji zawartych w niniejszym fragmencie mojej pracy ma swoje odniesienie w książce M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum*, cz. I..., s. 243–266.

¹³⁰⁹ Por. M. Kokoszko, *Pszenica samopsza. Rola w diecie w okresie pomiędzy II a VII w.*, s. 243.

¹³¹⁰ Por. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 516, 2, vol. VI. Pergamończyk cytuję tutaj wprawdzie wcześniejszego o kilka stuleci Teofrasta, jednak zapewne nie bez powodu – tego rodzaju informacje musiały zachować aktualność mimo upływu czasu.

¹³¹¹ Zob. Galen, *O chorobach poszczególnych części ciała*, 184, 7, vol. VIII; Galen, *O dobrych i złych sokach*, 791, 6, vol. VI.

czy Macedonia, charakteryzowały się szczególnie wysokim – na tle innych krain śródziemnomorskich – stopniem spożycia posiłków z udziałem *tífe* przez lokalną społeczność¹³¹², co jednak nie zmienia ogólnego schematu przeze mnie zarysowanego. Podsumowując należy stwierdzić, że pszenica samopsza należała przez cały interesujący mnie okres do drugorzędnych roślin zbożowych, wykorzystywanych stosunkowo rzadko w medycynie i gastronomii. Pozostawała jednak, mimo jej postępującej marginalizacji, obecna, czy to jako surowiec na pokarm zastępczy, czy na paszę dla zwierząt, czy wreszcie lekarstwo zarówno w uprawie, jak i analizowanych przeze mnie tekstach źródeł.

I.6. PSZENICA SAMOPSZA – DANE DIETETYCZNE

Analizę informacji dotyczących właściwości dietetycznych omawianego zboża zawartych w źródłach pochodzących z okresu pomiędzy II a VII w. warto poprzedzić zarysowaniem krótkiego tła w postaci wiadomości przekazanych nam w traktatach zaliczanych do *Korpusu Hipokratejskiego* i pismach Dioskurydesa. I tak autor przypisywanego Hipokratesowi anonimowego traktatu *O diecie* stwierdził, że *tífe* jest produktem lżejszym od *pyrós*, przez co zapewne rozumiał, że ma mniejszą wartość odżywczą. Dodał do tego, że wiktuały produkowane z samopszy przechodzą przez przewód pokarmowy szybciej, niż te z pszenicy zwyczajnej¹³¹³. Z kolei medyk z Anazarbos łączył pszenicę samopszą z płaskurką i przyznawał im obu jednolite właściwości dietetyczne: większą od jęczmienia pożywność przy jednoczesnym gorszym od pszenicy zwyczajnej odżywianiu organizmu ludzkiego po przerobieniu ich na wypieki¹³¹⁴.

Galen dał swoim czytelnikom charakterystykę ziaren omawianego gatunku *Triticum*. Informował mianowicie, że *tífe* należy do tych zbóż, których ziarna posiadają łuskę konieczną do usunięcia przed ich spożyciem¹³¹⁵, są żółtego koloru i

¹³¹² Na temat lokalizacji i charakterystyki konsumentów pszennych produktów z samopszy zob. Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 40, 3–4; Galen, *O właściwościach pokarmów*, 522, 16 – 523, 1, vol. VI; por. M. Decker, *op. cit.*, s. 100; M. Kokoszko, *Pszenica samopsza. Rola w diecie w okresie pomiędzy II a VII w.*, [w:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 245.

¹³¹³ *O diecie*, 43, 1–3.

¹³¹⁴ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 89, 1, 2–4.

¹³¹⁵ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 43, 1–2.

cechują się znaczną twardością¹³¹⁶. Następnie zaprezentował dawniejsze gradacje zbóż pod względem ich właściwości dietetycznych, autorstwa Dioklesa z Karystos i Mnezyteosa (a zatem starsze o około 600 lat, jednak najwyraźniej ciągle w jego czasach warte przypomnienia i do pewnego stopnia aktualne). Według nich *tife* nie była wprawdzie oceniana najwyżej, ustępując przeważnie innym gatunkom pszenic i jęczmieniowi, jednak poprzedzając pozostałe rośliny zbożowe¹³¹⁷. Galen dodał też opinię Mnezyteosa dotyczącą odpowiedniego odżywiania przez samopszą organizmu oraz łatwości, z jaką jest trawiona¹³¹⁸.

Pergamończyk stosunkowo dużo uwagi poświęcił ocenie dietetycznej pieczywa uzyskiwanego z *tife*. Aby cieszyć się dobrej jakości wypiekiem, zalecał zwrócić uwagę na jakość ziaren¹³¹⁹, a prócz tego na staranność obróbki termicznej ciasta i nie przechowywanie zbyt długo gotowego chleba, gdyż już po jednym dniu tracił dobre cechy, zwłaszcza kiedy był niestarannie wypieczony (po kilku dniach, wedle słów autora, stronili od niego nawet wieśniacy, zazwyczaj przyzwyczajeni do pokarmu o nie najwyższej jakości)¹³²⁰. Jakościowo *ártos* z dobrych ziaren samopszy stał wedle Galena za chlebem z pszenicy zwyczajnej i płaskurki¹³²¹. Nie odznaczał się pożywnością, gdyż – podobnie jak jęczmienny – nie miał w sobie składnika spajającego ciasto, określanego jako *glíschron*¹³²². Wypieki z *tife*, zwłaszcza kilkudniowe, stanowią pokarm trudny do strawienia i posiadają nie najlepsze soki¹³²³. Pergamończyk dał jeszcze jedną cechę pieczywa z rzeczonego zboża – było ono w jego opinii melancholiczne, czyli przyczyniało się do produkcji czarnej żółci¹³²⁴. Z drugiej strony świeże, najlepiej jeszcze ciepłe wypieki z samopszy nie powodowały szybkiego wypróżnienia i odpowiednio odżywiały organizm¹³²⁵.

¹³¹⁶ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 43, 3 – 44, 1; Galen, *O właściwościach pokarmów*, 522, 3–6, vol. VI.

¹³¹⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 510, 16 – 511, 1; 512, 7, vol. VI.

¹³¹⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 513, 2 – 3, vol. VI.

¹³¹⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 6, vol. VI.

¹³²⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 5 – 6; 518, 8–10; 519, 2–4, vol. VI.

¹³²¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 4–5, vol. VI.

¹³²² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 504, 7 – 10, vol. VI.

¹³²³ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 41, 1.

¹³²⁴ Galen, *O chorobach poszczególnych części ciała*, 184, 4 – 9, vol. VIII.

¹³²⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 519, 5–7, vol. VI.

Dużo mniej do powiedzenia w kwestii właściwości dietetycznych miał Galen na temat potraw przygotowywanych z gotowanej pszenicy *tífe*. Zawarł w swych pismach jedynie uwagę, że tego rodzaju dania są trudniejsze do strawienia niż *ptisáne* i *chóndros*¹³²⁶.

Moje kolejne, pod względem chronologicznym, źródło medyczne – pisma Orybazjusza, są w znacznej mierze skrótowym wypisem danych, jakie na temat samopszy przestawił Galen¹³²⁷. Więcej szczegółów zawarł autor *Zbiorów lekarskich* w tych częściach swego dorobku, gdzie grupował produkty spożywcze pod względem ich najbardziej istotnych cech. I tak zaliczył samopszę do pokarmów rozgrzewających¹³²⁸, charakteryzujących się niekiedy zaburzeniem harmonii humoralnej¹³²⁹ i powodujących problemy układu trawiennego¹³³⁰.

Aecjusz z Amidy w swoim wywodzie poświęcił niewiele miejsca na dietetyczną charakterystykę samopszy, a te informacje, które można u niego znaleźć, pochodzą od Orybazjusza¹³³¹. Jeszcze mniej uwagi poświęcił dietetycznym właściwościom *tífe* Aleksander z Tralles, u którego właściwie nie odnajdujemy osobnej jej charakterystyki pod tym względem, a jedynie krótkie, rozrzucone w różnych miejscach *Patologii i terapii chorób wewnętrznych* wzmianki, będące w zasadzie powtórzeniem wcześniejszych danych dotyczących właściwości rozgrzewających *tífe* i jej długiego trawienia w organizmie¹³³². Również jedynie krótka wzmianka, spójna z wcześniejszymi przekazami Orybazjusza i Aecjusza z Amidy, a dotycząca złych soków samopszy, zamieszczona została przez anonimowego autora traktatu *O pokarmach*¹³³³.

¹³²⁶ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 40, 2.

¹³²⁷ M. Kokoszko, *Pszenica samopsza. Rola w diecie w okresie pomiędzy II a VII w.*, s. 253.

¹³²⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 31, 1, 1; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 31, 1, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 47, 1, 1.

¹³²⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 16, 8, 1; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 15, 7, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 33, 6, 2.

¹³³⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 17, 9, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 35, 1, 1 – 8, 2.

¹³³¹ M. Kokoszko, *Pszenica samopsza. Rola w diecie w okresie pomiędzy II a VII w.*, s. 256–257.

¹³³² *Ibidem*, s. 257.

¹³³³ *O pokarmach*, 14, 20.

I.7. PSZENICA SAMOPSZA – DANE KULINARNE

Informacje dotyczące sposobów zastosowania pszenicy samopszy w sztuce kulinarnej starożytności i wczesnego Bizancjum są raczej ograniczone, a dane wskazują, że przede wszystkim wypiekano z niej chleb, a także sporządzano na jej bazie gęstą zupę o papkowatej konsystencji, a analogiczną do dań w rodzaju *póltos* lub *pyroí hefthoí*. Zaznaczone już było, iż w *Corpus Hippocraticum* termin *tífe* występuje bardzo rzadko. Z traktatu *O diecie* dowiadujemy się tylko, że wytwarzano z niej takie same produkty, jak z pszenicy zwyczajnej¹³³⁴. Brak jednak dalszych szczegółów na ten temat.

Prace Dioskurydesa również dostarczają jedynie bardzo ograniczonych danych dotyczących kulinarnego wykorzystania pszenicy samopszy. Zaświadczają tylko, że wypieka się z niej chleb¹³³⁵, który generalnie był uważany za gorszy od pieczywa z pszenicy zwyczajnej. Inne informacje dotyczące *dzeai*, jak autor określał zarówno pszenicę samopszą jak i płaskurkę, dotyczą tego drugiego zboża.

Galen zachował w swych pracach kilka interesujących i stosunkowo wyczerpujących uwag na temat produktów spożywczych otrzymywanych z przerobu pszenicy samopszy. Były one potem podstawą doktryn opracowywanych przez jego następców, którzy zwykle upraszczali jego wykład i usuwali niektóre szczegóły zawarte w jego narracji. Wpierw zwracał on zatem uwagę na fakt, że warunkiem wstępnym wykorzystania ziarna w kuchni jest pozbawienie go twardej łuski¹³³⁶. Dopiero po jej usunięciu nadaje się ono do dalszej obróbki¹³³⁷. Nic za to nie mówił o procesie otrzymywania mąki z omawianego zboża. Zapewne obowiązywały w tej kwestii ogólne prawa, których roztrząsanie uznał za niepotrzebne. Z mąki wyrabiano ciasto, które po wyrośnięciu, uformowane w odpowiednie porcje, pieczono w *kribanon*¹³³⁸, a technologia ta, jak wypada się domyślić, umożliwiała szybkie otrzymywanie pojedynczych, ciepłych jeszcze bochenków w liczbie odpowiadającej zapotrzebowaniu, zatem minimalizowała możliwość powstawania nadmiernych zapasów (które, jak to zostało już powiedziane, leżąc dłużej, traciły swe walory

¹³³⁴ *O diecie*, 43, 1–2.

¹³³⁵ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 89, 1, 3–4.

¹³³⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 519, 9, vol. VI.

¹³³⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 519, 10, vol. VI.

¹³³⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 15, vol. VI.

smakowe i dietetyczne). Jeżeli popyt wzrastał, łatwo było upiec dodatkowe chlebki w koniecznej ilości. Bochenki takie zapewne nie były wysokie, gdyż surowiec na te wypieki nie miał odpowiedniej ilości glutenu. Tym niemniej gorące pieczywo tego rodzaju było uważane za smaczne. Jedzono je, co skrupulatnie zaznaczył lekarz z Pergamonu, zwykle ze świeżym serem zwanym *oksygaláktinos*¹³³⁹. Ten powinien być jeszcze miękki, a chleb zapewne pięknie pachniał oraz smakował i dlatego znajdował chętnych nabywców nawet na terenach zurbanizowanych. Powyższa relacja zdaje się być opisaniem własnych doświadczeń autora, których nabył podczas swych podróży po terenie Azji Mniejszej. Jeśli tak, to domalowuje ona dobrze realia kulinarne II w.

Była już mowa o tym, iż z pszenicy samopszy przyrządzano potrawy gotowane. Robiono to na modłę dania, które rolnicy nazywali zwykle *hypóthermon*¹³⁴⁰. Ze słów Galena wnosić trzeba, że taka potrawa popularna było raczej na wsi. Zapewne miała ona gęstość zupy lub papki, a jej smak wahał się od słodkiego (ta odmiana była prawdopodobnie bardziej luksusowa¹³⁴¹) do słonego. Przygotowywano ją, gotując ziarna w wodzie¹³⁴². Do odmiany słodkiej dodawano *siraion* (zwane też, jak w innym miejscu zaznaczył autor, *hépsēma*¹³⁴³), co nie było dobrym zwyczajem, gdyż, jak twierdził, rodzi ono w ciele gęste soki¹³⁴⁴. Raczej więc należało gotować interesującą mnie odmianę pszenicy z dodatkiem *oinómeli*, albo z winami, które mają właściwości podobne do falerne¹³⁴⁵. Niekiedy dodawano też do tego dania soli, tak jak to się robiło, gdy przyrządzano pszenicę zwyczajną¹³⁴⁶. Sugerować zatem można, iż taka potrawa przypominała gotowaną pszenicę zwyczajną, czyli *pyroí hefthoí* lub *chóndros*.

Podstawowe zasady przygotowania pszenicy samopszy do spożycia nie pozostały tajemnicą także dla autora *Zbiorów lekarskich*. Orybazjusz, odwołując się

¹³³⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 12–13, vol. VI.

¹³⁴⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 519, 11–12, vol. VI.

¹³⁴¹ Moszcz winny i słodkie wina używane do przygotowania takiej potrawy był raczej drogim produktem. Galen zresztą mówiąc o właściwych winach odwołuje się do wina falerneńskiego, a więc jednego z gatunków prestiżowych.

¹³⁴² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 519, 11, vol. VI.

¹³⁴³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 519, 12–13, vol. VI.

¹³⁴⁴ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 39, 4–5.

¹³⁴⁵ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 39, 6.

¹³⁴⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 519, 13–14, vol. VI.

zresztą do ustaleń Galena, objaśniał, że pokarm ten posiada wokół ziarna łuskę, która winna być usunięta, by zrobić z niej mąkę zdatną na chleb¹³⁴⁷. Padła już sugestia, że pieczywo z pszenicy samopszy musiało być dość popularne zarówno na wsi jak i w miastach czasów Orybazjusza, a mowa o tym była w części rozważań dotyczącej dietetyki. Inaczej zapewne lekarz cesarza Juliana nie uznałby za stosowne zrobienia tak dokładnych wypisów z dzieł Galena na temat *ártos z tife*¹³⁴⁸. Tym niemniej jego narracja jest treściowo identyczna do tej, jak znamy z dorobku II-wiecznego Pergamończyka, a zatem pomijamy ją, by się nie powtarzać. Pragniemy jedynie podkreślić, iż z danych wynika, że, choć *ártos tifinos* był nadal typowym produktem wiejskim, choć znajdował swój zbyt nawet w mieście¹³⁴⁹. Do IV w. nie udoskonalono też technologii jego produkcji (na przykład, przez dodanie do ciasta wysokoglutenu mąki pszennej), gdyż lekarz zwracał uwagę, że czerstwy tracił smak i stawał się gliniasty¹³⁵⁰. Ze *Zbiorów lekarskich* ponownie dowiadujemy się także, iż oczyszczone (i zapewne rozdrobnione) ziarno nadawało się nie tylko do wypieku chleba, ale również do gotowania, a narracja na ten temat jest ponownie zgodna z Galenową¹³⁵¹. Orybazjusz uzupełnił informacje o gotowaniu pszenicy samopszy, dodając, iż przyrządzano ją ze słodkim winem lub *hépsema*, albo z *oinómeli*¹³⁵². Jeszcze zatem w IV w. ceniono sobie szczególnie słodycz tej potrawy.

Autor *Ksiąg medycznych* zawarł w swym dziele niezwykle ograniczone sugestie dotyczące przyrządzania pszenicy samopszy. Nie jestem jednak w stanie stwierdzić, czy był to zabieg celowy, który byłby skutkiem śladowego jedynie znaczenia tego zboża w diecie VI w. n.e., czy też jedynie kwestią jego osobistych preferencji. Aecjusz z Amidy zaświadczył bowiem tylko, iż pieczono z rzeczzonego zboża chleb¹³⁵³.

Patologia i terapia chorób wewnętrznych stworzona przez Aleksandra z Tralles zawiera również jedynie szczątkowe dane na temat przyrządzania pszenicy samopszy. Wiemy, że gotowano z niej delikatną, rzadką zupę (czy też kleik lub

¹³⁴⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 1, 1, 1 – 2, 2.

¹³⁴⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie* I, 13, 1, 1 – 5, 1.

¹³⁴⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie* I, 13, 2, 5-6; I, 13, 3, 1 – 4, 1.

¹³⁵⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie* I, 13, 2, 3-5.

¹³⁵¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie* I, 13, 5, 3-4.

¹³⁵² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie* I, 14, 1, 3 – 2, 1.

¹³⁵³ Aecjusz z Amidy, II, 246, 7-8.

odwar) określaną jako *chylós*¹³⁵⁴. Nadto niekiedy popijano *tífe* jednym z rodzajów wina, to znaczy aromatyzowanym trunkiem zwanym *konditon*, co nie było, jak upierał się Aleksander z Tralles, dobrą praktyką, a już szczególnie szkodziło w przypadku dyzenterii spowodowanej wyziębieniem wątroby¹³⁵⁵. Jak przyrządzona była owa pszenica, nie wiemy. Zapewne chodziło o szkodliwe połączenie działania owego wina i jakiejś formy gotowanej potrawy z *tífe*, gdyż w kontekście tej informacji brak jest wzmianek, że lekarzowi chodziło o pieczywo

Informacji na temat kulinarnych sposobów wykorzystania pszenicy samopszy dostarcza nam nadto *Uczta mędrców* Atenajosa z Naukratis, potwierdzając jednocześnie zainteresowanie omawianym zbożem na przełomie II i III w. Ten nieoceniony zbiór mądrości, także medycznych i kulinarnych, zawiera między innymi powołania na Mnesiteosa oraz Tryfona z Aleksandrii¹³⁵⁶. Dają nam one wgląd w odległą nawet o kilka stuleci od czasu życia samego autora historię zastosowania pszenicy samopszy w sztuce kulinarnej. Pierwszy z wymienionych powyżej autorytetów Atenajosa z Naukratis nie tylko pozostawił wzmiankę o chlebie z tego zboża¹³⁵⁷, ale także scharakteryzował go dietetycznie¹³⁵⁸, co zapewne jest sygnałem pewnej roli, która ciągle odgrywał ten produkt w IV w. p.n.e. Drugi¹³⁵⁹, wpisując go¹³⁶⁰ na listę wartych wzmiankowania wypieków, zaświadczył w ten sposób, iż chleb z tego zboża był jednym ze znanych gatunków tego wypieku w jego czasach (I w. p.n.e.¹³⁶¹).

Wnioski

¹³⁵⁴ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 213, 8–9, vol. II.

¹³⁵⁵ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 407, 13–15, vol. II.

¹³⁵⁶ Jest możliwe iż fragment ten pierwotnie pochodzi z dorobku Dioklesa z Karystos, z którego dzieła zaczerpnął go Tryfon. Por. P.J. van der Eijk, *Diocles of Carystus. A collection of the fragments with a commentary*, vol. II, *Commentary*, Leiden–Boston–Köln 2001, s. 377.

¹³⁵⁷ Atenajos z Naukratis, III, 115 f (83, 31).

¹³⁵⁸ Atenajos z Naukratis, III, 115 f (83, 31–33).

¹³⁵⁹ Atenajos z Naukratis, III, 110 b–c (74, 1–9).

¹³⁶⁰ Atenajos z Naukratis, III, 110 c (74, 6).

¹³⁶¹ Jeżeli przyjąć autorstwo fragmentu Dioklesa z Karystos, świadectwo to winno być przysunięte na IV w. p.n.e.).

Z przedstawionych danych wynika, że *tife* była przede wszystkim surowcem do produkcji chleba, który jednak szybko się starzał i tracił swoje wartości smakowe. Jedzono go głównie na wsi, choć świeży znajdował zbytnie także w miastach. Omawiane zboże było też używane do gotowania. Otrzymywano w ten sposób zazwyczaj gęste papki, które podawano na słodko, albo też na sło. Podkreślić wypada też fakt, iż nie ma żadnych wzmianek, które pozwoliłyby nam stwierdzić, że technologia gastronomiczna stosowana do wyrobów z *tife* zmieniała się na przestrzeni okresu od II do VII w. Ilość miejsca poświęconego kulinariom dotyczącym *tife* jest największa pomiędzy II a IV w. Po tym okresie dane są jedynie szczątkowe. Generalnie, rewerencja autorów dla ogółu produktów z pszenicy samopszy nie da się porównać z ich oceną *pyrós*, co odbija się także w stosunkowo ograniczonej ilości szczegółów kulinarnych dotyczących pierwszej z wymienionych.

I.8. ROLA PSZENICY SAMOPSZY W PROCEDURACH MEDYCZNYCH

Pomimo tego, że zboża były roślinami szeroko stosowanymi w sztuce lekarskiej antyku i czasów Bizancjum, pszenica samopsza nie jest w analizowanych źródłach produktem często opisywanym w kontekście terapeutycznym. Jedynie bowiem dzieła Aleksandra z Tralles zawierają odniesienia do zastosowania rzeczonego zboża w dających się zidentyfikować kuracjach¹³⁶². Pisząc zatem o sposobie życia zalecanym osobom chorym, którzy odpluwają ropną wydzielinę podobną do żółci stwierdził, że należy im podawać rzadki wywar (*chylós*) z *tife*, skutecznie przeczyszczający klatkę piersiową¹³⁶³. Ponadto, jeśli ktoś cierpiał na zakłócenie siły przyswajania z powodu wychłodzenia organizmu, powinien, wedle Aleksandra, spożywać pszenicę samopszą¹³⁶⁴. Medyk ten odradzał natomiast spożywanie owego zboża w przypadkach gorącej *dyskrasia* wątroby, która prowadziła do dyzenterii¹³⁶⁵. Odwrotnie, gdy pacjenci cierpieli z powodu zimnej *dyskrasia* tego narządu. Wówczas Aleksander zalecał im konsumpcję wina typu *kondíton* z chlebem lub *tife*.

¹³⁶² Por. M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Rola pszenicy samopszy w procedurach medycznych*, [w:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 263–264.

¹³⁶³ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 213, 6–9, vol. II.

¹³⁶⁴ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 249, 6 – 251, 2, vol. II.

¹³⁶⁵ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 403, 5 – 7, vol. II.

Wynikało to z tego, że rodzaj przepisanych środków zależał od stopnia wyziębienia organizmu¹³⁶⁶.

Zalecane przez autora Patologii i terapii chorób wewnętrznych postępowanie bardzo dobrze odzwierciedla związki między ówczesną farmakologią a dietetyką, wskazując przy tym na marginalną rolę pszenicy płaskurki w procedurach medycznych interesującego mnie okresu, wynikającą zapewne z wyparcia jej przez dużo skuteczniejszy środek leczniczy, za jaki uważano pszenicę zwyczajną¹³⁶⁷.

PSZENICA PŁASKURKA¹³⁶⁸

I.9. ROLA PSZENICY PŁASKURKI W DIECIE (II – VII W.)

Pszenica płaskurka nosi w analizowanych źródłach nazwę *dzeá* lub *dzeiá*, przy czym niektórzy autorzy używali obu terminów zamiennie, głównie ze względu na różnice w tekstach, z których korzystali przy pisaniu swoich traktatów (np. Galen, Orybazjusz), a inni tylko jednego (np. Aecjusz z Amidy – *dzeiá*, Aleksander z Tralles – *dzeá*). Warte odnotowania jest, wspomniana przeze mnie wcześniej przy okazji omawiania pszenicy samopszy, że Dioskurydes stosował termin *dzeá/dzeiá* w odniesieniu do dwóch różnych gatunków *Triticum*: wspomnianej samopszy (u niego z dodatkiem *haplé*, czyli jednoziarnista, u innych autorów medycznych z reguły jako *tife*), oraz omawianej tu płaskurki (u niego z dodatkiem *dikokkós*, czyli dwuziarnista)¹³⁶⁹. Rozważania dotyczące nomenklatury rzeczonego zboża należy uzupełnić jeszcze o wyjaśnienie kwestii rzekomej tożsamości terminu *dzeá/dzeiá* z *ólyra*. Rzeczywiście kilku autorów antycznych i bizantyńskich (Herodot z Attalii, Hezychiusz z Aleksandrii, anonimowy autor księgi *Suda*) skonstruowało swoją narrację w sposób sugerujący, że te dwa słowa oznaczają w istocie jeden gatunek –

¹³⁶⁶ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 407, 5 – 409, 16, vol. II.

¹³⁶⁷ Por. M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Rola pszenicy samopszy w procedurach medycznych...*, s. 265.

¹³⁶⁸ Część informacji zawartych w niniejszym fragmencie mojej pracy ma swoje odniesienie w książce M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum*, cz. I..., s. 266–292.

¹³⁶⁹ Maciej Kokoszko, *Rola pszenicy płaskurki w diecie pomiędzy II a VII w.*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 266–267.

pszenicę płaskurkę. Jednak ponieważ zdecydowana większość autorów omawianych epok (Diokles z Karystos, Mnezyteos, Teofrast etc.) wyraźnie oddziela oba terminy, a do tego utożsamiają je przeważnie pisarze nie będący specjalistami w tej materii, Przychyłam się do ich świadectw i również konsekwentnie je rozróżniam, uznając, że *dzeá/dzeiá* to płaskurka, zaś *ólyra* – pszenica orkisz¹³⁷⁰.

Popularność omawianej pszenicy pomiędzy II a VII w. jest trudna do oceny. Wiadomo, że ze względu na swoją specyficzną budowę, konkretnie rozbudowany system korzeniowy i grube łodygi, silnie wyjaławiała glebę, ale z drugiej strony była odporniejsza od innych podstawowych upraw zbożowych na trudniejsze warunki termiczne, przez co lepiej udawała się na obszarach o chłodniejszym klimacie¹³⁷¹. Pewną wskazówkę odnośnie znaczenia płaskurki stanowi to, że od czasu tworzenia *Corpus Hippocraticum* aż po czasy Galena i później (Orybazjusz, Aecjusz z Amidy, Aleksander z Tralles, Paweł z Eginu) stale występowała ona w traktatach poświęconych medycynie i botanice (wiemy, że tylko dwóch, blisko ze sobą związanych pod względem naukowym specjalistów, Filotym i Praksagoras, nie wspomniało o płaskurce). Z bogatego zasobu pism, w których *dzeá/dzeiá* występowała, wynika, że była dość wysoko cenionym surowcem, tyle tylko, że, generalizując, ustępowała pszenicy zwyczajnej przy produkcji chleba, a jęczmieniowi przy wytwarzaniu pozostałych pokarmów zbożowych. Jej pozycja zaraz za tymi dwoma gatunkami (niekiedy jeszcze za orkiszem i samopszą) była więc nie najwyższa, ale stała w omawianym okresie, a także w czasach wcześniejszych i później¹³⁷².

¹³⁷⁰ Por. naukową dyskusję na ten temat: R. Sallares, *op. cit.*, *passim*, zwłaszcza s. 371. Autor wypowiada się za tłumaczeniem terminu *dzeá/dzeiá* i *ólyra*. Zdanie to wpłynęło na najnowsze tłumaczenia Galenowego traktatu *O właściwościach pokarmów* (M. Grant, *Galen on food and diet*, London–New York 2000, *passim*, oraz Galen, *On the properties of foodstuffs* [*De alimentorum facultatibus*], intr., transl., com. O. Powell, foreword J. Wilkins, Cambridge 2003) oraz *Zbiory lekarskie Orybazjsza* (M. Grant, *Dieting for an Emperor. A translation of books 1 and 4 of Oribasius' Medical compilations with an introduction and commentary*, Leiden 1997). Por. również M. Decker, *op. cit.*, s. 100; M. Kokoszko, *Rola pszenicy płaskurki w diecie pomiędzy II a VII w....*, s. 267–270.

¹³⁷¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 516, 2 – 11, vol. VI; 513, 5 – 10, vol. VI.

¹³⁷² M. Kokoszko, *Rola pszenicy płaskurki w diecie pomiędzy II a VII w.*, s. 271–274.

I.10. PSZENICA PŁASKURKA – OCENA DIETETYCZNA

Tak jak i w przypadku innych zbóż, dietetyka antyku i Bizancjum wypracowała na temat interesującego mnie pojęcia *dzeiá* spójny zespół doktryn. W *Corpus Hippocraticum* charakterystyka dietetyczno-farmakologiczna płaskurki zredukowana została do minimum. Autor traktatu *O diecie*¹³⁷³ utrzymywał, iż pszenica samopsza i *dzeiá* są pokarmem lżejszym, niż *pyrós*¹³⁷⁴. Dodał też, że wytwarzało się z nich obu produkty podobne do tych, które powstawały z tej ostatniej¹³⁷⁵. Z danych wynika też, że wszystkie one uważane były za silniej stymulujące organizm do wydalania niż czynią to pokarmy z pszenicy zwyczajnej¹³⁷⁶.

Dioskurydes również nie włączył do swoich dzieł nazbyt wielu precyzyjnych danych odnoszących się specyficznie do właściwości dietetycznych interesującego mnie zboża. Zacząć wypada od stwierdzenia, że zwrócił on uwagę na fakt, iż jest ono bardziej pożywne od jęczmienia, smaczne, ale przerobione na chleb gorzej odżywia od wypieków z pszenicy¹³⁷⁷. Z płaskurki lub z *pyrós* wytwarzano *krímnnon*, czyli kaszę, która była uważana za dość pożywną i łatwą do przyswojenia¹³⁷⁸. Opóźnia ona wypróżnienia, zwłaszcza jeżeli jest zrobiona z *dzeiá*, która została wstępnie uprażona¹³⁷⁹. Ten sam autor wymieniał w traktacie *O sztuce medycznej* także kolejny typ produktu wytwarzanego na drodze mielenia ziarna płaskurki, mianowicie *chóndros*¹³⁸⁰. Utrzymywał on, iż *dzeá*¹³⁸¹ była podstawowym zbożem, z którego ten surowiec spożywczy powstawał, ale nie napomknął nawet, iż *chóndros* był przede wszystkim produkowany z pszenicy zwyczajnej. Przyznać trzeba, iż analizował go w tym miejscu szczegółowo, ale posłużył się porównaniem do ryżu, pisząc, że uważany on był za bardziej pożywny od tego ostatniego. Dodał też, że jest od *órydza*

¹³⁷³ *O diecie*, 43, 1–3.

¹³⁷⁴ *O diecie*, 43, 1.

¹³⁷⁵ *O diecie*, 43, 1–2.

¹³⁷⁶ *O diecie*, 43, 2.

¹³⁷⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 89, 1, 2–4.

¹³⁷⁸ Ilias Anagnostakis (*Byzantine aphrodisiacs*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 79) stwierdza, że kasza z pszenicy płaskurki była też uznawana za afrodyzjak.

¹³⁷⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 90, 1, 3.

¹³⁸⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 96, 1, 1–6.

¹³⁸¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 96, 1, 1–2.

efektywniejszy w zwalnianiu pracy przewodu pokarmowego¹³⁸², a także lepszy dla systemu trawiennego¹³⁸³.

Choć Galen był lekarzem, który pisał stosunkowo dużo o pszenicy płaskurce, w większości jednak to, co pozostawił w swej spuściźnie literackiej, stanowi relację opinii innych autorów na temat terminów *dzeá* i *dzeiá*. Jego autorytetami w interesującej mnie kwestii byli w sposób oczywisty głównie medycy (częściowo Mnesiteos, szczególnie jednak Dioskurydes, ale także i inni), lecz znaleźć tam można także na polu dietetyczną refleksję Teofrasta. Typowym przykładem tej odtwórczej metody jest najobszerniejszy w jego twórczości *passus* poświęcony także płaskurce, a mianowicie fragment traktujący o pszenicach innych niż zwyczajna i durum znajdujący się w traktacie *O właściwościach pokarmów*¹³⁸⁴. Podobny schemat postępowania czytelny jest jednak również w innych zachowanych pracach lekarza z Pergamonu.

Ponieważ dane uzyskane od Mnesiteosa i Teofrasta na temat *dzeiá* zostały już omówione, przejdźmy teraz do trzeciego z głównych informatorów Galena. We wzmiankowanym dziele lekarz przytaczał słowa swego poprzednika *verbatim*, co w oczywisty sposób wskazuje na wagę, jaką miały dla niego ustalenia Dioskurydesa¹³⁸⁵. Dodać do tego należy, że – ponieważ w tekście *O właściwościach pokarmów* nie pojawiają się uwagi krytyczne, które byłyby skierowane pod adresem tego autorytetu – sugeruje to także przyjęcie przez Galena doktryn Dioskurydesa w całej rozciągłości. Nie cytuję ich zatem, gdyż nie wnoszą żadnych zmian do moich dotychczasowych ustaleń. Dodam jedynie, że rewerencja dla tego autora jest tym bardziej widoczna, że medyk z Pergamonu nie zawsze cytował doktryny swych poprzedników z szacunkiem należnym tradycyjnym ustaleniom dietetyki. Na przykład, w traktacie *O właściwościach medykamentów niezłożonych* śmiało ironizował na temat ustaleń Herodota z Attalii w kwestii właściwości *dzeiá*¹³⁸⁶. Twierdził mianowicie, że lekarz ów przypisywał pszenicy płaskurce właściwości ściągające. Jak pisał jednak Galen, działała ona w ten sposób chyba tylko na Herodota. Nadto wypada też zwrócić uwagę, że Pergamończyk zamieścił zdawkową

¹³⁸² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 96, 1, 2.

¹³⁸³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 96, 1, 2–3.

¹³⁸⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 510, 15 – 522, 14, vol. VI.

¹³⁸⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 516, 16 – 517, 3, vol. VI.

¹³⁸⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 441, 18 – 442, 1, vol. XI.

charakterystykę pszenicy płaskurki w *O właściwościach medykamentów niezłożonych*¹³⁸⁷. Opisywał ją poprzez porównanie jej właściwości do walorów innych zbóż, twierdząc, że jej siła działania znajduje się pomiędzy pszenicą zwyczajną i jęczmieniem¹³⁸⁸.

Galen scharakteryzował także produkty otrzymywane z przerobu *dzeiá*. By to zrobić, odwołał się do ustaleń nie swoich, ale ponownie sięgnął przede wszystkim do doktryn Dioskurydesa i Mnesiteosa. Słowami pierwszego z nich opisał pojęcie *krímnnon*, a uczynił to zarówno w *O właściwościach medykamentów niezłożonych*¹³⁸⁹ jak i w traktacie *O właściwościach pokarmów*¹³⁹⁰. Oba fragmenty nie różnią się od siebie i przynoszą żadnych zmian w stosunku do doktryn już cytowanych. Ponieważ *krímnnon* produkowane było także z pszenicy zwyczajnej, zostało ono omówione przeze mnie w trakcie dyskusji na jej temat. Dodam, iż o *chóndros*¹³⁹¹ pisał oddzielnie, ale jego charakterystyka nie idzie za tradycją Dioskurydesa, a słowa jego zostały przytoczone przeze mnie również przy omawianiu tego produktu w opisie *pyrós*.

W dziele *O właściwościach pokarmów* Galen powołał się też na autorytet Mnesiteosa, by podać szczegóły jego ustaleń na temat wypieków z pszenicy płaskurki. Ten ostatni twierdził, że z *dzeiá* wytwarzano za jego czasów chleb. Był on jednak niesmaczny i nie przyczyniał się do zdrowia jego konsumentów, zwłaszcza zaś do dobrostanu tych, którzy nie byli nawykli do jego spożywania. Jest bowiem pokarmem ciężkim oraz trudnym do wstępnego strawienia. Są jednak regiony, w których zboże to przeważa z racji na to, że tamtejsze tereny nie sprzyjają uprawom gatunków lepszych od *dzeiá*. Ludzie muszą więc w tych częściach ekumeny żywić się pszenicą płaskurką. Przywykają zatem do niej, a przyzwyczajenie czyni dla nich ten produkt łatwiejszym do przyswojenia. Nawet jednak dla zahartowanych w

¹³⁸⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 880, 6–8, vol. XI.

¹³⁸⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 880, 7, vol. XI. Sprecyzowaniem tego stwierdzenia jest zapewne tradycja zachowana przez Pawła z Egiptu. Por. Paweł z Egiptu, VII, 3, 6, 2–4.

¹³⁸⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 45, 5–9, vol. XII.

¹³⁹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 3–7, vol. VI.

¹³⁹¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 496, 3 – 498, 4, vol. VI.

jedzeniu *dzeiá* pożywienie to, pełne elementów włóknistych, jest trudne do strawienia¹³⁹².

Pisząc o pszenicy płaskurce kolejny z autorów, Orybazjusz, korzystał w przeważającej mierze z prac Galena, a skutkiem tego nawiązywał także, z racji na synkretyzm doktryn utrwalonych przez Pergamończyka, do ustaleń wymienianych już poprzedników swego mistrza. Orybazjusz wracał zatem do *O właściwościach pokarmów*, a przez to cytował traktat *O sztuce medycznej* Dioskurydesa, gdy w księdze XI swych *Zbiorów lekarskich* zamieścił definicję pszenicy typu *dzeiá*¹³⁹³. Dowiadujemy się z niej ponownie o dwóch rodzajach tego zboża, mianowicie o *dzeiá haplé*, a więc o pszenicy samopszy, oraz *dzeiá díkokkos*, to znaczy o interesującej mnie płaskurce. Struktura narracji, słownictwo i treść opisu są zapożyczone tak dokładnie, iż nie ma sensu do nich wracać. Notabene ten sam zabieg powtórzył w jednym z opisów *chóndros*¹³⁹⁴. Dodajmy też, że Orybazjusz poświęcił kaszy typu *krímnon* bardzo niewiele uwagi, a szczegóły na ten temat zostały przeze mnie podane przy charakterystyce *pyrós*.

Kolejny autorytet medyczny, mianowicie Aecjusz z Amidy był raczej oszczędny w słowach, gdy pisał o cechach dietetycznych samej pszenicy płaskurki. Lekarz ów odwołał się tylko do bardzo ogólnej definicji wartości dietetycznych *dzeiá*, która znana jest jeszcze z ustaleń Galena¹³⁹⁵. Mianowicie twierdził, że właściwości jej leżą w obszarze pomiędzy pszenicą zwyczajną i jęczmieniem¹³⁹⁶. Autor *Ksiąg medycznych* (znowu idąc za tą samą tradycją doktrynalną, która wcześniej wykrywalna jest u Dioskurydesa, Galena i Orybazjusza) scharakteryzował też produkty otrzymywane z pszenicy płaskurki lub z pszenicy zwyczajnej, a zatem *krímnon* oraz *chóndros*. Oba zostały przeze mnie opisane w partiach niniejszych rozważań poświęconych *pyrós*.

¹³⁹² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 512, 15 – 513, 12, vol. VI.

¹³⁹³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XI, ζ, 1, 1–3.

¹³⁹⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XI, χ, 15, 1–2. Drugi dotyczy już *chóndros* z pszenicy zwyczajnej i wzięty został z dorobku Galena – Galen, *O właściwościach pokarmów*, 496, 3 – 498, 4, vol. VI.

¹³⁹⁵ Aecjusz z Amidy, I, 152, 1–2.

¹³⁹⁶ Aecjusz z Amidy, I, 152, 1.

W końcu, Paweł z Eginę włączył do swego dzieła krótką charakterystykę dietetyczną *dzeia*¹³⁹⁷, pisząc, że płaskurka ma działanie podobne do *pyrós*¹³⁹⁸. Znaczy to, iż jej właściwości są klasyfikowane jako pośrednie pomiędzy rozgrzewającymi i ochładzającymi¹³⁹⁹. Jest nadto delikatnie wysuszająca¹⁴⁰⁰, a także nadaje się na kataplazmy¹⁴⁰¹.

Wnioski

Z przytoczonych danych wynika, że doktryna dietetyczna na temat płaskurki ukształtowała się w starożytności. Podstawowy kanon ustaleń wprowadził do medycyny Dioskurydes, a nauki jego były potem cytowane do końca interesującego mnie okresu bez żadnych zmian. Materiały, które przedstawiłem, dowodzą, że pszenica płaskurka nie była zbożem zakazywanym przez dietetyków starożytności i Bizancjum. Choć gorsza od pszenicy zwyczajnej, klasyfikowana była jako pokarm wartościowy, zwłaszcza w formie kasz nadających się do gotowania zup i papek.

I.11. PSZENICA PŁASKURKA – DANE KULINARNE

Pszenica płaskurka była wykorzystywana przede wszystkim jako surowiec do produkcji kasz, z których następnie gotowano rozmaite zupy i papki. W mniejszym stopniu ceniono ją jako zboże służące do wyrobu mąki i ciasta chlebowego, chociaż i w tej postaci była obecna w życiu ówczesnych ludzi, zwłaszcza na obszarach nieurbanizowanych i oddalonych od promieniującego wpływu centrów grecko-rzymskiej cywilizacji. Do tego dodać należy, iż w interesującym mnie okresie, tj. od II do VII w., pszenica płaskurka była stopniowo wypierana ze sztuki kulinarnej przez gatunek dominujący – pszenicę zwyczajną, nawet przy produkcji kasz¹⁴⁰².

¹³⁹⁷ Paweł z Eginę, VII, 3, 6, 2–4.

¹³⁹⁸ Paweł z Eginę, VII, 3, 6, 2.

¹³⁹⁹ Paweł z Eginę, VII, 3, 6, 2–3.

¹⁴⁰⁰ Paweł z Eginę, VII, 3, 6, 3.

¹⁴⁰¹ Paweł z Eginę, VII, 3, 6, 3–4.

¹⁴⁰² Por. M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Pszenica płaskurka. Dane kulinarne*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 285.

Przechodząc do konkretów, zamierzam zacząć od wspomnianych na końcu poprzedniego akapitu kasz. Dioskurydes pisał, że z płaskurki wyrabiano dwa ich rodzaje: *krímnnon* i *chóndros*. Pierwsza z nich była dość drobna, niewiele grubsza od mąki, i stosowano ją do gotowania *póltos*¹⁴⁰³. Co do drugiej, to lekarz omówił raczej jej właściwości pod kątem lecznictwa i wspominał jedynie, że gotowało się ją razem z octem winnym¹⁴⁰⁴. Piszący w II w. n.e. Galen, opisując zastosowania kulinarne płaskurki, podążał ściśle za swym poprzednikiem z Anazarbos, choć zdobył się na modyfikacje sprawiające, by jego tekst bardziej przystawał do ówczesnej rzeczywistości. I tak opisał wyrabianą z płaskurki kaszę *krímnnon*, z której produkowano *póltos*¹⁴⁰⁵, ale już do *chóndros* była w jego pracach wyrobem wytwarzanym z pszenicy zwyczajnej, co sugeruje, że ten gatunek *Triticum* wypierał w jego czasach płaskurkę z roli surowca wykorzystywanego do produkcji rzeczony kaszy¹⁴⁰⁶. Kolejni autorzy dzieł przeze mnie analizowanych (Orybazjusz, Aecjusz z Amidy) wspominali w zasadzie oba wymienione sypkie produkty uzyskiwane z *dzeiá*, lecz ich wykład stawał się coraz bardziej skrócony względem wcześniejszych traktatów¹⁴⁰⁷. Natomiast dzieła Aleksandra z Tralles i Pawła z Eginy albo w ogóle nie wspominają o gastronomicznych zastosowaniach płaskurki, albo nie pozwalają w sposób niepodważalny stwierdzić, że omawiane dwa rodzaje kasz były rzeczywiście w rozumieniu autorów z niej produkowane¹⁴⁰⁸. Na koniec warto zauważyć, że pomimo swej malejącej roli kulinarnej, pszenica płaskurka nie zniknęła całkiem z kuchni bizantyńskiej jako surowiec do wyrobu kasz. Oto bowiem autor *Geoponiki* (X w.) zamieścił w swym dziele szczegółowy przepis na produkcję *chóndros* z *dzeiá*, w którym napisał, że zboże to trzeba najpierw pozbawić łusek, a potem przesiać i umieścić we wrzącej wodzie, na koniec zaś wycisnąć. Potem dodawano do niej utłuczony i bardzo starannie przesiany biały gips zmieszany z białym i bardzo drobnym piaskiem, stopniowo dosypując uzyskaną w ten sposób masę do zboża w

¹⁴⁰³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 90, 1, 2.

¹⁴⁰⁴ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 96, 1, 5.

¹⁴⁰⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 45, 7 – 8, vol. XII.

¹⁴⁰⁶ M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Pszenica płaskurka. Dane kulinarne...*, s. 282.

¹⁴⁰⁷ Por. Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XI, ζ, 15, 1 – 2; Aecjusz z Amidy, I, 228, 1–5; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Pszenica płaskurka. Dane kulinarne...*, s. 283.

¹⁴⁰⁸ M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Pszenica płaskurka. Dane kulinarne...*, s. 283–284. Pierwszy z autorów nie wspominał o żadnym kulinarnym zastosowaniu płaskurki, podczas gdy drugi pisał o rzeczonych kaszach, ale nie jako produktach z niej uzyskiwanych.

celu jej ostatecznego oczyszczenia. Pozbawiwszy ją w ten sposób resztek łusek, trzeba było ją finalnie dokładnie przesiać¹⁴⁰⁹. Powyższy proces jest dla mnie interesujący także dlatego, że został spisany z dzieł powstałych w I/II w. n.e., a więc częściowo powstałych w interesującym mnie okresie, ale jednocześnie – zapewne z powodu swej aktualności – spisany na długo po VII w., co może sugerować, że *chóndros* z płaskurki wyrabiano tą metodą przez wszystkie stulecia wchodzące w zakres moich badań.

Dysponujemy też pewnymi informacjami dotyczącymi wyrabiania z *dzeiá* mąki *áleuron*. Wspomniał o tym Dioskurydes¹⁴¹⁰, a także powołujący się na niego Galen¹⁴¹¹. Pozostali autorzy nie wyspecyfikowali pszenicy płaskurki jako surowca na rzeczony produkt, choć o samej mące wspominali. Trudno jednak z całą pewnością stwierdzić dzisiaj, czy mieli na myśli wyłącznie *áleuron* produkowane z najpowszechniejszej pszenicy *pyrós*, czy również z płaskurki¹⁴¹².

Naturalną kolejną rzeczą wydaje mi się umieścić w tym momencie informacje o chlebach pieczonych z mąki uzyskiwanej z *dzeiá*. Nie ma ich jednak w analizowanych źródłach wiele, jako że zboże to nie stanowiło podstawowego surowca do ich wypieku. O tym, że takie chleby były wyrabiane pisał Dioskurydes¹⁴¹³ i Galen¹⁴¹⁴, jednak obaj nie koncentrowali się na jego zastosowaniach w sztuce kulinarnej¹⁴¹⁵.

Dzeiá była też niekiedy wspominana jako zboże zdatne i wykorzystywane do wyrobu skrobi *ámylon*. Dane na ten temat odnaleźć można w dorobku Dioskurydesa¹⁴¹⁶. Pisał on, że rzeczony produkt trzeba produkować z dobrze oczyszczonej płaskurki, którą moczoło przez dzień lub dwa, a potem ręcznie wyciskano, by na końcu suszyć otrzymaną substancję w promieniach słonecznych.

Nieco więcej można powiedzieć o płynnych potrawach, których jednym ze składników była pszenica płaskurka, czy też uzyskiwane z niej produkty spożywcze.

¹⁴⁰⁹ *Geoponika*, III, 7, 1–2.

¹⁴¹⁰ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 90, 1, 1.

¹⁴¹¹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 45, 5–6, vol. XII.

¹⁴¹² Por. M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Pszenica płaskurka. Dane kulinarne...*, s. 283.

¹⁴¹³ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 89, 1, 3–4.

¹⁴¹⁴ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 45, 5–6, vol. XII.

¹⁴¹⁵ Por. fragment niniejszej pracy dotyczący właściwości dietetycznych pszenicy płaskurki.

¹⁴¹⁶ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 101, 1, 1 – 2, 8.

Pisali o nich już znacznie wcześniej lekarze hipokratejscy, jednak ich wzmianki o *rofémata* z użyciem prażonej, bądź nieprażonej *dzeiá* mają charakter medyczny¹⁴¹⁷. Dioskurydes przekazał natomiast, że prócz owych *rofémata* (występujących u niego jako *athéra*), które wedle niego były dość rzadkie i wodniste¹⁴¹⁸, z *chóndros* z płaskurki gotowano też *póltos*¹⁴¹⁹, a także dość gęsty kleik nazywany *kólla*, który aromatyzowano (choć raczej ze względów terapeutycznych niż smakowych) np. miętą i powoli zlizywano¹⁴²⁰. Kolejny z autorów, Galen, również pisał o *póltos* z płaskurki, lecz wymieniał kaszę *krímnon*, a nie *chóndros*, jako surowiec do wyrobu tej potrawy¹⁴²¹. Pergamończyk wymienił także, zresztą cytując Dioskurydesa, inny płynny specjał z rzeźzonego zboża, mianowicie *athéra*¹⁴²². O *póltos* gotowanym z *krímnos* (bo tak nazywał ten rodzaj kaszy) z płaskurki, wspomniał też w VI stuleciu Aecjusz z Amidy¹⁴²³. O jeszcze jednej płynnej potrawie z *dzeiá* poinformował czytelników Aleksander z Tralles. Otóż wspomniał on chylós z niej gotowany, mając najpewniej na myśli rzadki wywar, bądź kleik przyrządzany na wodzie¹⁴²⁴. Wreszcie Paweł z Eginu wymienił rzadką zupę nadającą się dla małych dzieci, gotowaną z płaskurki, którą nazywał *athéra*¹⁴²⁵.

I.12. ROLA PSZENICY PŁASKURKI W PROCEDURACH MEDYCZNYCH

Na podstawie lektury źródeł medycznych z interesującego mnie okresu muszę stwierdzić, że pszenica płaskurka jawi się jako produkt o ograniczonym zastosowaniu w lecznictwie. Jej pozycja zresztą stopniowo słabła wraz z upływem stuleci, kiedy wypierały ją inne produkty (zapewne naczelną rolę odegrała tu upowszechniająca się pszenica zwyczajna). Mniej od nich efektywna i trudniej

¹⁴¹⁷ Por. *O chorobach kobiecych*, 110, 27; 110, 29; 117, 8; 117, 10.

¹⁴¹⁸ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 92, 1, 1–3.

¹⁴¹⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 90, 1, 2.

¹⁴²⁰ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 30, 1, 6.

¹⁴²¹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 45, 5–9, vol. XII; Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 3–7, vol. VI.

¹⁴²² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 9–11, vol. VI.

¹⁴²³ Aecjusz z Amidy, I, 228, 3.

¹⁴²⁴ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 213, 8–9, vol. II.

¹⁴²⁵ Paweł z Eginu, VII, 3, 1, 48–49.

dostępna na rynku płaskurka rzadko tylko pojawia się w traktatach medycznych pomiędzy II a VII w. w kontekście jej leczniczej użyteczności.

Przechodząc do omówienia przykładów konkretnych zastosowań pszenicy gatunku *dzeiá* w antycznej i bizantyńskiej sztuce lekarskiej należy zauważyć, że już autorzy dzieł zaliczanych do *Corpus Hippocraticum* wskazywali na część z nich. Widać to szczególnie przy opisach dolegliwości ginekologicznych, takich jak upławy połączone ze świądem narządów rodnych, nadżerkami macicy, gorączką, pragnieniem, które zalecano leczyć za pomocą płynnych pokarmów i wywarów do picia zrobionych z tego zboża, nierzadko z dodatkiem innych składników (liści oliwek, dzikich fig etc.)¹⁴²⁶. Inny rodzaj groźnych, krwawych upławów wymagał stosowania rozgrzewających okładów przykładanych do kobiecych narządów płciowych. W skład tych okładów wchodziła, między innymi, rozdrobniona, ale niewyłuskana płaskurka¹⁴²⁷. Krwawienie z dróg rodnych wywołane np. porodem lub inną, niewymienioną przyczyną wymagało natomiast okadzania mieszanką zawierającą, między innymi rozdrobnioną *dzeiá*, a postępowanie to wstrzymywało krwotok¹⁴²⁸.

Dioskurydes widział zastosowanie dla płaskurki głównie w określonych dietach ale dodawał, że bywała ona podstawowym elementem, lub jednym ze składników stosowanych w jego epoce medykamentów¹⁴²⁹. Jako że uważał, iż rzeczzone zboże spowalnia pracę układu pokarmowego, zalecał jego wewnętrzne stosowanie w postaci *póltos* osobom cierpiącym na biegunki¹⁴³⁰. Natomiast kleik *kólla* proponował zlizywać z dodatkiem mięty osobom dotkniętym częstymi krwotokami¹⁴³¹. Jeśli zaś chodzi o zastosowania zewnętrzne, to *athéra* z płaskurki można było używać jako kataplazmu¹⁴³², a *chóndros* jako okładu/maści usuwającego zmiany skórne

¹⁴²⁶ *O chorobach kobiecych*, 110, 26–29; 117, 1–11.

¹⁴²⁷ *O chorobach kobiecych*, 113, 1–37.

¹⁴²⁸ *O chorobach kobiecych*, 114, 1–17.

¹⁴²⁹ M. Kokoszko, *Rola pszenicy płaskurki w procedurach medycznych*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 288.

¹⁴³⁰ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 51, 1, 1 – 6, 7.

¹⁴³¹ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 30, 1, 1 – 5, 5.

¹⁴³² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 92, 1, 3.

spowodowane trądem¹⁴³³. Poza tym wywar z owej kaszy mógł być użyty jako enema dla chorych na dyzenterię¹⁴³⁴.

Kolejny z analizowanych autorów, Galen, nie zawarł w swym dorobku wielu informacji o medycznych zastosowaniach pszenicy płaskurki. *Athéra* została przezeń uznana za produkt nadający się do użycia jako kataplazm¹⁴³⁵. Natomiast korzeń omawianej rośliny wymienił Pergamończyk jako składnik plastra leczniczego nakładanego na różnego rodzaju rany i owrzodzenia zwanego *meline*¹⁴³⁶.

Aleksander z Tralles polecał *chylós* z płaskurki w diecie ludzi dotkniętych chorobą, podczas której odpluwali ropną wydzielinę. Lek taki miał bowiem oczyszczać klatkę piersiową, ułatwiając wypłucie zalegającej w niej substancji¹⁴³⁷. Rekomendował spożywanie pszenicy płaskurki także w tym fragmencie swego dzieła, w którym opisywał właściwe postępowanie w przypadku choroby wywołującej osłabienie siły przyswajania w skutek wychłodzenia organizmu¹⁴³⁸.

ORKISZ¹⁴³⁹

I.13. ROLA ORKISZU W DIECIE POMIĘDZY II A VII W.

Traktaty medyczne i niemedyczne często przywołują termin *ólyra*. Rzeczownik ten bez wątplenia oznacza jedną z roślin należących do rodzaju pszenica (*genus Triticum*). Dojść do tego wniosku można choćby na podstawie kontekstu, w jakim się pojawia w źródłach medycznych, a mianowicie faktu, że pojęcie to występuje zwykle w towarzystwie takich terminów jak *pyrós*, *tífe* i *dzeiá*, a więc różnorodnych zbóż należących do tego właśnie rodzaju. Tak dzieje się na przykład w *O właściwościach pokarmów* Galena, w jego rozdziale *Perí tífon kai olýron kai*

¹⁴³³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 96, 1, 3–4.

¹⁴³⁴ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 96, 1, 5–6.

¹⁴³⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 11.

¹⁴³⁶ Galen, *O składzie leków wedle ich rodzajów*, 507, 3, vol. XIII.

¹⁴³⁷ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 213, 1–30, vol. II.

¹⁴³⁸ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 249, 6 – 251, 2, vol. II.

¹⁴³⁹ Część informacji zawartych w niniejszym fragmencie mojej pracy ma swoje odniesienie w książce M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum*, cz. I..., s. 292–309.

*dzeion*¹⁴⁴⁰. Czasami świadectwa są jednak jeszcze jaśniejsze. Tak jest w traktacie *O sztuce medycznej* Dioskurydesa, który twierdził w nim iż, *ólyra* należy do tej samej grupy, co pszenica płaskurka, to znaczy *dzeiá*¹⁴⁴¹. Ponieważ *dzeiá* to albo pszenica samopsza (wtedy nazywa się *dzeá haplé*), albo też pszenica płaskurka (określana jako *dzeá dikokkos*), stwierdzenie to, dokładnie objaśniając stosunek obu zbóż, dobitnie wskazuje na przynależność *ólyra* do *genus Triticum*.

Termin *ólyra* występuje raczej regularnie (choć z różną częstotliwością) w znanym dorobku medycznym i niemiedycznym, zwykle rzadziej, niż pojęcia takie jak *tífe*, *dzeiá*, a zwłaszcza w mniejszym natężeniu, niż termin *pyrós*. Choć nie pojawia się on w *Corpus Hippocraticum*, określenie to nie jest obce Dioskurydesowi, a pamiętać musimy, że jego analizy miały istotny wpływ na ukształtowanie się doktryn na temat *ólyra* zarówno w starożytności jak i w Bizancjum. W późniejszym okresie rzeczownik ten wielokrotnie przywoływany był przez Galena, Orybazjusza i Aecjusza z Amidy. Wzmiankował go także Aleksander z Tralles. Natykamy się też na niego w traktacie w X-wiecznym traktacie *O działaniu pokarmów*¹⁴⁴², a nadto spotykamy go również poza literaturą medyczną, na przykład, w *Uczcie mędrców* Atenajosa z Naukratis¹⁴⁴³, leksykonie Hezychiusza¹⁴⁴⁴, księdze *Suda*¹⁴⁴⁵ oraz w *Geoponice*¹⁴⁴⁶. Był on zatem w stałym użyciu na długo po zakończeniu interesującego mnie w niniejszej pracy okresu.

Nowożytni naukowcy, na przykład, Andrew Dalby¹⁴⁴⁷, Mark Grant (bądź to dokonując przekładów traktatów medycznych starożytności¹⁴⁴⁸, bądź wczesnego

¹⁴⁴⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 510, 15 – 522, 14, vol. VI.

¹⁴⁴¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 91, 1, 1. Por. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 7, vol. VI.

¹⁴⁴² *O działaniu pokarmów*, 10, 18–19.

¹⁴⁴³ Atenajos z Naukratis, III 109 c (74, 6).

¹⁴⁴⁴ Hezychiusz z Aleksandrii, ζειά, ζ, 91, 1.

¹⁴⁴⁵ *Suda*, "Ολυρα, ο, 224, 1.

¹⁴⁴⁶ Na przykład – *Geoponika*, VII, 34, 1.

¹⁴⁴⁷ A. Dalby, *Food...*, s. 309.

¹⁴⁴⁸ M. Grant, *Galen on food... passim*. Grant, co prawda, wzmiankuje termin *spelt* czyli orkisz (*Galen on food...*, s. 93, 99, 126), ale czyni to rzadko. Dwa razy (*ibidem*, s. 93; por. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 11, vol. VI oraz por. M. Grant, *Galen on food...*, s. 99; por. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 530, 15, vol. VI) używa terminu *spelt*, by oddać z jego pomocą pojęcie *trágos*. Innym razem mówi o mące orkiszowej (M. Grant, *Galen on food...*, s. 126;

Bizancjum¹⁴⁴⁹), czy Owen Powell¹⁴⁵⁰, upierają się niekiedy, że termin *ólyra*, tak jak określenia *dzeá* i *dzeiá*, odnosi się do pszenicy płaskurki, a uzasadnieniem ich interpretacji są ustalenia poczynione przez Roberta Sallaresa¹⁴⁵¹. Identyfikacja ta została jednak zanegowana w niniejszym studium, a argumenty wyłożono w charakterystyce poświęconej *dzeiá*. Gdyby bowiem przyjąć interpretację wymienionych znawców, trzeba by było uznać, iż grecka dietetyka w ogóle nie odnosiła się do zboża, które obok pszenicy zwyczajnej, samopszy i płaskurki należy do *genus Triticum* i było jednym z powszechnie wykorzystywanych zasobów pożywienia od starożytności, poprzez średniowiecze aż do czasów nowożytnych, a mianowicie do interesującej mnie pszenicy orkisz. Z wymienionych powyżej powodów, a wbrew wyżej wyliczonym autorytetom, w niniejszej pracy przyjęto, iż termin *ólyra* określa *Triticum spelta* L. Nie zaakceptowano zatem także zdania Dalby’ego, iż podstawowym greckim określeniem orkiszu są terminy *pistikion* lub *skandoúla*¹⁴⁵², gdyż oba w ogóle nie występują w analizowanych dziełach literackich i to zarówno medycznych, jak i niemedycznych.

Zachowane źródła dają jedynie ogólny obraz roli *ólyra*, a zatem orkiszu w diecie od starożytności do Bizancjum. Gdy chodzi o geograficzne rozprzestrzenienie upraw tego zboża, to w *O właściwościach pokarmów* Galen zachował passus z *Historii*

por. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 597, 10, vol. VI) jako o surowcu na ciasto, które służy do przygotowywania jabłek w cieście. Tu musimy dodać, iż w naszym wydaniu interesującego nas traktatu brak jednak jasnego wskazania na rodzaj maki, z jakiej miło być wyrobione ciasto. Translacja jest zatem niezbyt precyzyjna. Zwykle natomiast dokonuje tłumaczenia poprzez użycie terminu *emmer*, a zatem utożsamia *ólyra* z pszenicą płaskurką (na przykład por. s. 93; por. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 516, 14, vol. VI; 517, 7, vol. VI).

¹⁴⁴⁹ M. Grant, *Dieting for an emperor...*, *passim*. Termin *spelt* pojawia się tu jedynie w kontekście *spelt flour* (*ibidem*, s. 81, 173, 219). W innych miejscach *ólyra* tłumaczona jest za pomocą terminu *emmer*.

¹⁴⁵⁰ O. Powell, *Commentary*, [in:] Galen, *On the properties...*, *passim*, zwłaszcza s. 162–163.

¹⁴⁵¹ R. Sallares, *op. cit.*, *passim*, zwłaszcza s. 349–350. Autor dochodzi do wniosku, iż orkisz miał tylko marginalne znaczenie i trudno jest go w źródłach odróżnić od pszenicy płaskurki (s. 349). Generalnie wypowiada się za tłumaczeniem terminu *dzeá/dzeiá* i *ólyra* jako tożsamy, chociaż jak to wskazuje *there were significant differences between types of emmer...* (s. 371). Nie wyjaśnia jednak natury owych różnic.

¹⁴⁵² A. Dalby, *Food...*, s. 309. O nomenklaturze używane w stosunku do orkiszu i problemach z identyfikacją tego zboża por. N. Jansy, *The wheats of classical antiquity...*, s. 134–141.

roślin Teofrasta, w którym mowa jest między innymi na temat pszenicy orkiszowej¹⁴⁵³. Teofrast utrzymywał w nim, iż spośród roślin należący do rodzaju *Triticum*, *ólyra* należała do średnio wymagających pod względem glebowym, a z pewnością wyjaławiała glebę w mniejszym stopniu niż *dzeiá*¹⁴⁵⁴, to znaczy pszenica płaskurka. Nie potrzebowała zatem nadzwyczajnych nakładów i środków do uprawy. Regionem, który spełniał wymienione wymagania orkiszu z naddatkiem, był bezsprzecznie Egipt, który, jak się wydaje, był głównym obszarem wysiewania *ólyra*. Wiemy o tym dzięki wzmiance z *O właściwościach pokarmów*, która powołuje się na świadectwo Herodota z Attalii (działającego pod koniec I w. n.e.)¹⁴⁵⁵. Choć odnosiło się ono w zasadzie głównie do mieszkańców doliny Nilu, informuje nas także na temat tendencji występujących w całym znanym Herodotowi świecie mówiącym językiem greckim. Mianowicie, poprzednik Galena pisał, że wiele narodów opiera swoje wyżywienie na pszenicy zwyczajnej oraz na jęczmieniu¹⁴⁵⁶ (a uwaga ta znakomicie podkreśla znaczenie obu zbóż w wykarmieniu tych, którzy zasiedlali basen Morza Śródziemnego). Egipt był jednak wyjątkiem od zaprezentowanej reguły, gdyż dieta bazująca na dwu wymienionych produktach zbożowych była dla tych, którzy żyli nad Nilem, niemożliwa do zaakceptowania (ponieważ, jak wyjaśniał to Herodot, z jakiegoś powodu miała ona być hańbiąca)¹⁴⁵⁷. Choć brak eksplikacji przyczyny tej idiosynkrazji dietetycznej, Herodot informował, że mieszkańcy Egiptu spożywali wyłącznie przetwory z *ólyra*¹⁴⁵⁸. Wypada zauważyć, że, nawet jeżeli była to informacja nazbyt generalizująca, świadczy ona o stosunkowo dużym znaczeniu interesującego mnie zboża za czasów Herodota z Attalii. Zapewne odgrywało ono ciągle jeszcze taką rolę w momencie, gdy Galen spisywał swoje traktaty, co tłumaczyłoby zainteresowanie autora *O właściwościach pokarmów* dla uwag jego poprzednika. To łączenie Egiptu z uprawą orkiszu było w literaturze bardziej długotrwałe, niż twórczość Galena. Hezychiusz pisał bowiem o gatunku chleba wytwarzanych w Egipcie z orkiszu, a nazywanym *kyllástis*¹⁴⁵⁹. W

¹⁴⁵³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 516, 4, vol. VI.

¹⁴⁵⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 516, 3, vol. VI.

¹⁴⁵⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 516, 12–15, vol. VI.

¹⁴⁵⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 516, 12–13, vol. VI.

¹⁴⁵⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 516, 13–14, vol. VI.

¹⁴⁵⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 516, 14, vol. VI.

¹⁴⁵⁹ Hezychiusz z Aleksandrii, *κυλλᾱστις*, κ, 91, 1.

Geoponice z kolei znajdujemy ważny w niniejszym kontekście przepis na *trágos*. Autor pisał, że przygotowuje się ten produkt z pszenicy aleksandryjskiej, *aleksandrínos sítos*, która, jak sugerował, inaczej nazywa się również *ólyra*¹⁴⁶⁰. Jeżeli wziąć za dobrą monetę fakt, iż autor *Geoponiki* wziął swe informacje z dorobku Warrona (II–I w. p.n.e.) i Kwintyliusza (II w. n.e.)¹⁴⁶¹, to przynajmniej czas twórczości tych drugich odnosiłby się do okresu bliskiego działalności Galena. W każdym razie dane z *Geoponiki* podpowiadają, że uprawa i przetwórstwo pszenicy orkisz były istotnym zagadnieniem od II w. p.n.e. (czas twórczości Warrona) do X w. (termin sporządzenia ostatecznego wydania *Geoponiki*). Podsumować zatem wypada, że kraj nad Nilem był dla Herodota z Attalii, Galena, Hezychiusza i autora *Geoponiki* głównym rejonem produkcji pszenicy orkiszowej. Wypada rozumieć, że była ona zapewne stamtąd importowana do innych krain basenu Morza Śródziemnego w wystarczających ilościach, by znalazło to odbicie także w literaturze medycznej o charakterze dietetycznym.

Galen utrzymywał nadto, że w II w. n.e. pszenica orkisz obfitowała w tych rejonach Cesarstwa, które znał z autopsji. W traktacie *O diecie rozcieńczającej* jest bowiem wzmianka, że *ólyra* była za jego czasów wysiewana w Azji Mniejszej, a ze świadectwa Pergamończyka wynika także, iż była ona tam względnie powszechna¹⁴⁶². Galen wskazał raz jeszcze na ten sam region, gdy dziwił się temu, że Mnesiteos nie potrafił odróżnić *ólyra* od *tife*¹⁴⁶³. Jedna i druga przecież, jak twierdził autor *O właściwościach pokarmów*, rośnie bowiem w dużej obfitości w Azji Mniejszej¹⁴⁶⁴, zwłaszcza w okolicach Pergamonu¹⁴⁶⁵.

Dostępne dane pozwalają na sugestię dotyczącą społecznego rozkładu spożycia orkisz. Za czasów Galena, o czym nie pisał ani Mnesiteos, ani Herodot z Attalii, spożycie orkiszu zawężało się jedynie do pewnych kręgów społeczeństwa antycznego, a zatem oddawało również status społeczny konsumentów *ólyra*. Z wywodów Galena dowiadujemy się, że (jak chyba należałoby rozumieć), jako zboże

¹⁴⁶⁰ *Geoponika*, III, 8.

¹⁴⁶¹ *Geoponika*, III, 1–10.

¹⁴⁶² Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 41, 1–2.

¹⁴⁶³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 15 – 518, 1, vol. VI.

¹⁴⁶⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 1, vol. VI.

¹⁴⁶⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 1–2, vol. VI.

drugiej kategorii jadali ją głównie, w formie pieczywa¹⁴⁶⁶, mieszkańcy wsi¹⁴⁶⁷. Działo się tak, ponieważ pszenica zwyczajna produkowana była (zresztą zapewne przez tychże samych rolników) na potrzeby ludności zamieszkałej w miastach¹⁴⁶⁸. Orkisz był zatem na terenach zachodniej Azji Mniejszej w II w. n.e. typowy dla terenów rolniczych i jako surowiec spożywczy – trudno zbywalny na terenach zurbanizowanych. Gospodarstwa rolne przeznaczały go zatem do wypieku chleba głównie na własne potrzeby. Tak zapewne było i w innych miejscach leżących nad Morzem Śródziemnym.

Z posiadanych przeze mnie informacji wynika, że wyroby z orkiszu cieszyły się dobrą opinią, a to pochlebne zdanie nie podlegało modyfikacji w obserwowanym przeze mnie okresie. Dietetyczne klasyfikacje stawiały orkisz po pszenicy zwyczajnej, zwykle w okolicach pozycji, jaką zajmowała pszenica samopsza i płaskurka (z sugestią, że była od nich nieco lepsza), a przed prosem i włośnicą. Na przykład Galen w dziele *O dobrych i złych sokach* umiejscowił ólyra w gradacji ważności zbóż za jęczmieniem, a przed pszenicą samopszą¹⁴⁶⁹. Inne klasyfikacje szczegółowe uwzględniające ólyra zostaną przytoczone przy omawianiu wartości dietetycznej tego zboża.

Orkisz był szczególnie ceniony jako surowiec na wypieki. Galen utrzymywał, że chleby z ólyra¹⁴⁷⁰ są najlepsze po wypiekach z pyrós, pod warunkiem, że mąka na ten wypiek zrobiona była z ziarna dobrej jakości¹⁴⁷¹. Dowiadujemy się jednak także, że wytwarzano z orkiszu kasze w rodzaju *krímnnon* i *trágos*¹⁴⁷², o czym mowa będzie jeszcze w niniejszych rozważaniach. Informacje na ich temat są zawarte nie tylko w źródłach medycznych, ale także w leksykografii i *Geoponice*. Ta trwałość obecności danych wskazuje na nieprzerwane korzystanie z zasobów omawianego zboża w diecie mieszkańców basenu Morza Śródziemnego.

Chronologiczne ujmując analizowane zagadnienie, generalną popularność omawianego zboża przez cały interesujący mnie okres potwierdza fakt, iż orkisz jest

¹⁴⁶⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 2–3, vol. VI.

¹⁴⁶⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 2, vol. VI.

¹⁴⁶⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 3–4, vol. VI.

¹⁴⁶⁹ Galen, *O dobrych i złych sokach*, 791, 6, vol. VI.

¹⁴⁷⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 4, vol. VI.

¹⁴⁷¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 4–5, vol. VI.

¹⁴⁷² Ten ostatni wytwarzano przede wszystkim z orkisz.

tematem rozważań większości analizowanych źródeł. Warto podkreślić, że nie ma o nim mowy w *Corpus Hippocraticum* (V–IV w. p.n.e.). Galen sugerował jednak, że krył się w traktatach do tej grupy wliczanych pod terminem *dzeiá*¹⁴⁷³. Trudno komentować prawdziwość tego twierdzenia, gdyż w pismach Pergamończyka brak danych pomagających na jego zweryfikowanie. Nie znajdujemy też pojęcia *ólyra* w encyklopedii Pawła z Egiptu (VII w.). Może to świadczyć o mniejszej podaży tego zboża w pierwszej połowie VII w. w związku z problemami bizantyńskich rządów w zdobytym przez Persów, odzyskanym i znów utraconym, tym razem na rzecz Arabów, Egipcie¹⁴⁷⁴. Jeżeli termin jednak nie zaniknął i pojawiał się także w źródłach datowanych na X w., można przyjąć, że podobnie było z desygnatem, na który wskazywał.

I.14. ORKISZ – OCENA DIETETYCZNA

Porównanie informacji źródłowych na temat dietetycznej oceny orkiszu i pszenicy zwyczajnej wypada dla tego pierwszego gatunku nie najlepiej. Jego pożywność była wedle antycznych i bizantyńskich autorytetów medycznych niższa, charakteryzował się gorszym smakiem, a organizm trudniej go trawił. Spośród uzyskiwanych z orkiszu produktów spożywczych najlepszą opinią cieszył się chleb, ale pod warunkiem, że był świeży. Stawiano go, w przybliżeniu, na równi z pieczywem z pszenicy samopszy (czyli niżej niż taki z *pyrós*), a wyżej niż wypieki z płaskurki. Zachowane dane sugerują jedynie pomocniczą rolę pszenicy orkiszowej w diecie interesującego mnie okresu¹⁴⁷⁵. Zespół twierdzeń dotyczących rzeczzonego gatunku zboża wypracowany przez naukę antyku i Bizancjum wskazuje na trwałość ustaleń w tej kwestii, bowiem powtarza się w kolejnych traktatach¹⁴⁷⁶.

Analizowani przeze mnie autorzy wykazywali pewne kłopoty z precyzyjnym ustaleniem terminologii właściwej dla orkiszu. Dioskurydes utożsamiał do pewnego

¹⁴⁷³ Galen, *Wyjaśnienie terminów Hipokratesa*, 102, 4, vol. XIX. Oczywiście nie sposób odpowiedzieć, czy zawsze termin ten oznaczał orkisz czy też pod tą nazwą kryła się zarówno płaskurka jak i orkisz (a jeżeli tak, to wedle jakiego kryterium je odróżnić).

¹⁴⁷⁴ Może związane to było z zajęciem tego terenu wpraw przez Persów, a potem przez Arabów.

¹⁴⁷⁵ Por. M. Kokoszko, *Orkisz. Ocena dietetyczna*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 304.

¹⁴⁷⁶ *Ibidem*, s. 298.

stopnia *ólyra* z *dzeiá*, choć zaobserwował mniejszą pożywność tego pierwszego¹⁴⁷⁷. Znał chleb uzyskiwany z orkisz (choć bliżej go nie scharakteryzował), a także kaszę *krímnnon*, o której pisałem już przy okazji pszenicy zwyczajnej i nie będę w tym podrozdziale powtarzał tych informacji (także przy omawianiu dorobku późniejszych autorów). Wymienił też jeszcze jeden rodzaj kaszy orkiszowej, mianowicie *trágos*. Miał to być produkt podobny z wyglądu do *chóndros*, lecz znacznie mniej pożywny od *dzeiá* ze względu na swą niespójność wewnętrzną powodującą trudności w jego przyswojeniu przez organizm i zmiękczenie przewodu pokarmowego¹⁴⁷⁸. Powyższe poglądy powtarzali następnie, bez zmian, dietetycy działający w kolejnych stuleciach aż po VII w.

Galen korzystał zatem z dorobku pozostawionego przez Dioskurydesa¹⁴⁷⁹, ale nie tylko. W jego pracach możemy bowiem znaleźć także odniesienia do poglądów Mnezyteosa, który miał trudności ze zdecydowanym rozróżnieniem pszenicy samopszy (*tífe*) od *ólyra*¹⁴⁸⁰. Wreszcie zamieścił niezależną od obu autorów, krótką charakterystykę orkisz jako pokarmu i medykamentu, w której stwierdził, że roślina ta cechuje się właściwościami pośrednimi między pszenicą zwyczajną a jęczmieniem¹⁴⁸¹. Podobna informacja pojawiła się w jego dorobku raz jeszcze, gdy stwierdził, że *ólyra* jest o tyle gorsza od *pyrós*, o ile wydaje się być lepszą niż *tífe* i *brómos*¹⁴⁸². Galen ocenił też pokarmy uzyskiwane z omawianego zboża. Co do chlebów, to stwierdził, że są na drugim miejscu, po tych, które wypieka się z pszenicy *pyrós*, ale pod warunkiem, że użyty do nich orkisz jest najwyższej jakości, w przeciwnym bowiem razie chleb taki nie jest wiele lepszy od takiego, który powstał z samopszy. Zresztą *ártos* z tej ostatniej, o ile był jeszcze gorący, Galen oceniał nawet wyżej od pieczywa orkiszowego¹⁴⁸³. Pergamończyk zauważył też, że chlebom powstałym z *ólyra* brak jest wewnętrznej spójności ze względu na brak *glíschron*¹⁴⁸⁴ (zapewne chodziło mu o to, co my dziś nazywamy glutenem). Nie

¹⁴⁷⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 91, 1, 1–3.

¹⁴⁷⁸ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 93, 1, 1–3.

¹⁴⁷⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 7–9, vol. VI.

¹⁴⁸⁰ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 42, 7–8.

¹⁴⁸¹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 88, 16–17, vol. XII.

¹⁴⁸² Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 41, 1 – 42, 1.

¹⁴⁸³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 4–8, vol. VI.

¹⁴⁸⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 504, 9–10, vol. VI.

omieszkiał napisać też o *trágos*, przy czym nie odszedł w tej kwestii od wykładu Dioskurydesa¹⁴⁸⁵.

Orybazjusz w swojej dietetycznej charakterystyce *ólyra* oparł się w dużej mierze na doktrynach utrwalonych przez Galena, podążając tym samym za jeszcze wcześniejszymi autorytetami. Korzystając z nich wiernie omówił właściwości chleba orkiszowego i kaszy *trágos*¹⁴⁸⁶. Samodzielnie natomiast zasugerował, że orkisz może odznaczać się zakłóconą równowagą humoralną, wpisał go bowiem grupy pokarmów, które określił jako *kakóchyma*, a więc charakteryzujących się takim właśnie zakłóconym balansem humorów¹⁴⁸⁷.

Kolejni autorzy (Aecjusz z Amidy, Paweł z Eginy) powtarzali część ustaleń Dioskurydesa, Galena i Orybazjusza, nadając im skróconą i niepełną formę, w związku z czym pominę tu ich opinie, by nie powtarzać raz za razem podobnych osądów na temat dietetycznych właściwości orkiszu¹⁴⁸⁸.

I.15. ORKISZ – DANE KULINARNE

Sposoby przyrządzania orkiszu nie były częstym tematem rozważań greckich lekarzy starożytności i Bizancjum. Ta relatywnie niewielka ilość informacji jest, jak wnosimy, odbiciem ograniczonej roli tego zboża jako surowca kulinarnego dla ludności bardziej rozwiniętych cywilizacyjnie obszarów basenu Morza Śródziemnego. Oczywiście ta marginalizacja danych o orkisz, jak sugerują to dane przekazane przez Galena, ma swoje odniesienie zapewne przede wszystkim do diety mieszkańców miast i nie mówi nic, lub tylko niewiele, o praktykach dietetycznych terenów rolniczych.

W *Corpus Hippocraticum* nie odnajdujemy w ogóle pojęcia *ólyra*. Dane z okresu hellenistycznego wskazują jednak, że zboże to było znane i wzmiankowane przez takich koryfeuszy medycyny jak Mnesiteos, a opinie te znamy dzięki cytatom zachowanym w twórczości Galena. W I w. Dioskurydes wzmiankował, że *ólyra* była

¹⁴⁸⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 11–14, vol. VI.

¹⁴⁸⁶ M. Kokoszko, *Orkisz. Ocena dietetyczna*, s. 302–303.

¹⁴⁸⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 16, 1, 1 – 18, 1; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 15, 8, 2 – 9, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 33, 6, 1–2.

¹⁴⁸⁸ Por. M. Kokoszko, *Orkisz. Ocena dietetyczna*, s. 303.

tradycyjnie przerabiana na chleb¹⁴⁸⁹ (wypada się domyślać, że najpierw uzyskiwano z niej mąkę). Lekarz poinformował również, że orkisz (jak i *dzeiá*) był surowcem do produkcji kaszy typu *krímnnon*¹⁴⁹⁰, z którego gotowano zupę typu *póltos*¹⁴⁹¹.

Gdy chodzi o traktowanie omawianego zboża jako surowca kulinarnego, to z dzieł Galena dowiadujemy się, iż znaczną trudnością w obróbce orkiszu było pozbycie się zewnętrznej łuski charakterystycznej dla jego ziarna. Galen pisał o tej niedogodności, na przykład, charakteryzując *ólyra* w traktacie *O właściwościach pokarmów*¹⁴⁹². Lekarz zaznaczył również, że te same czynności wstępne trzeba było przeprowadzić także przy obróbce jęczmienia, pszenicy samopszy oraz owsa. Zmielone na mąkę ziarno dawało wartościowy pokarm w postaci chleba¹⁴⁹³. Galen kładł nacisk na fakt, iż jakość wypieków z *ólyra* zależała od zmielonego ziarna¹⁴⁹⁴, a jego przemyślenia na ten temat zostały już zaprezentowane przy dyskusji na temat diety orkiszu. W obecnym miejscu moich rozważań dorzucić wypada, iż wypieki takie cieszyły podniebienia głównie mieszkańców wsi. W aglomeracjach miejskich przeważało bowiem pieczywo pszenne¹⁴⁹⁵. Obok mąki nadającej się do wypieku cenionego chleba orkiszowego wyrabiano z *ólyra* także kasze. Z całą pewnością w tej kategorii pokarmów należy umieścić *krímnnon*, a fakt ten wzmiankowany jest z wykorzystaniem słów, które pochodzą z dorobku Dioskurydesa¹⁴⁹⁶. W końcu w traktacie *O właściwościach pokarmów* odnajdujemy ciekawy passus dotyczący przygotowywania *trágos*¹⁴⁹⁷. Galen zapożyczył go od Mnesiteosa i jest to najbardziej wyczerpująca relacja na temat natury tego pokarmu, na jaką natknąłem się w źródłach medycznych. Lekarz twierdził, że, aby ugotować potrawę odpowiednio, należało wprawdzie pozbawić łusek pszenicę orkisz¹⁴⁹⁸. Z wywodu wynika, iż taki orkiszowy *trágos* był wstępnie gotowany w czystej wodzie – tekst nie mówi bowiem

¹⁴⁸⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 91, 1, 2.

¹⁴⁹⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 91, 1, 3.

¹⁴⁹¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 90, 1, 2. Cały fragment – Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 90, 1, 1–3.

¹⁴⁹² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 519, 9–10, vol. VI.

¹⁴⁹³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 7–9, vol. VI.

¹⁴⁹⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 4–8, vol. VI.

¹⁴⁹⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 518, 1–4, vol. VI.

¹⁴⁹⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 517, 7–9, vol. VI.

¹⁴⁹⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 519, 15 – 520, 5, vol. VI.

¹⁴⁹⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 519, 15, vol. VI.

o żadnych przyprawach do niej dodawanych – a po jej odlaniu dolewano do niego słodkich i aromatycznych dodatków, a zatem *síraion*, czyli gotowanego moszczu winnego, albo słodkiego wina lub też *oinómeli*, to znaczy wina zaprawianego miodem. Do potrawy dokładano też namoczonych w wodzie, a dlatego też dobrze napęczniałych, orzeszków piniowych¹⁴⁹⁹. Galen (za Mnesiteosem) dodał też dość zagadkowo, iż niektórzy (nie precyzując kto) utrzymywali, że *trágos* jest ziarnem z tego samego rodzaju, co *ólyra*, ale odznaczającym się innym wyglądem¹⁵⁰⁰. Uwaga ta wydaje się wskazywać, że *trágos* był produktem pszennym (zapewne otrzymywanym z różnych rodzajów pszenicy) i miał ziarnistą konsystencję. Zapewne jednak jego cząstki, powstałe w wyniku rozdrobnienia i obróbki oczyszczonego z łusek zboża, różniły się od ziaren *ólyra* (czy innych pszenic) kształtem i kolorem.

Gdy chodzi o dorobek Orybazjusza i jego kulinarne rozważania na temat orkisz, pochodzą one głównie od Galena, a przez to sięgają do ustaleń Dioskurydesa, a także do jeszcze starszych doktryn Mnesiteosa. Skoro tak jest, oczywiście także i w dziełach Orybazjusza znajdujemy typowy zestaw danych o tym, że orkisz posiada łuskę, która musi być usunięta, by zboże to mogło być przekształcone w mąkę¹⁵⁰¹ i że z orkiszowego *áleuron* pieczono chleb gorszy jedynie od pszenego¹⁵⁰² (który był smaczny i zdrowy, gdy ziarno użyte do produkcji mąki było dorodne¹⁵⁰³). Choć o chlebie z interesującego mnie gatunku pszenicy pisał wiele, to jednak na tyle ogólnie, iż próżno szukać w Orybazjuszowym dorobku przepisu na jego wypieczenie¹⁵⁰⁴. Przyrządzanie *trágos* opisywane jest przez Orybazjusza także słowami Galena z *O właściwościach pokarmów*, które ten ostatni zaczerpnął od Mnesiteosa¹⁵⁰⁵, a ponieważ relacje się nie różnią, nie przytaczamy ich tutaj. Dodajmy, że w twórczości lekarza cesarza Juliana odnajdujemy także, pojęcie *krímnon*, ale, ponieważ brak przy nim wzmianek, że związane jest z *ólyra*, wzmiankowałem je przy wyrobach z *pyrós*.

¹⁴⁹⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 520, 1–4, vol. VI.

¹⁵⁰⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 520, 4–5, vol. VI.

¹⁵⁰¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 13, 5, 1–3.

¹⁵⁰² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 8, 6, 2.

¹⁵⁰³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 8, 6, 2–3.

¹⁵⁰⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 13, 1, 1–2, 2.

¹⁵⁰⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 13, 6, 1–5.

Od IV wieku zaczyna się okres milczenia źródeł, gdy chodzi o sposoby przygotowania *ólyra*. Ani Aecjusz z Amidy, ani Aleksander z Tralles, ani też Paweł z Egiptu nie uczynili jakiegokolwiek bezpośredniej wzmianki, która dotyczyłaby orkisz jako surowca kulinarnego. Sytuacja ta sugeruje, że, być może, w okresie tym rzeczne zboże zostało zmarginalizowane w diecie do pożywienia wieśniaków, a zatem rola jego była niewielka w wyżywieniu ludności miast, do których przede wszystkim skierowana była twórczość medyków.

Źródła niemedyczne zawierają także pewne dane o orkisz jako o surowcu kuchennym. Atenajos z Naukratis zacytował w *Uczcie mędrców* fragmenty dzieła Tryfona z Aleksandrii pod tytułem *O roślinach*, w którym była mowa o różnych rodzajach chleba¹⁵⁰⁶, w tym także i pieczywie z *ólyra*¹⁵⁰⁷. Leksykon Hezychiusza zachował z kolei termin *kyllastis* jako nazwę gatunku wypieku produkowanego z *ólyra* w Egipcie¹⁵⁰⁸. W *Geoponice* natomiast znajdujemy ważny, ponieważ wielce szczegółowy, przepis na produkcję *trágos*. Autor¹⁵⁰⁹ rozdziałku poświęconego tej kwestii napisał, że przygotowuje się ten produkt z pszenicy aleksandryjskiej, *aleksandrinos sítos*, która, jak sugeruje to twórca inaczej nazywa się również *ólyra*. Zaznaczył też, że w grę wchodziła pszenica jedynie dobrej jakości. By sporządzić *trágos*, *ólyra* pozbawiano łuski, moczono i suszono na gorącym słońcu. Potem powtarzano tę czynności aż do tego momentu, gdy ziarno zostało całkowicie uwolnione od wszelkich błonek oraz włóknistych elementów. Wtedy to, wysuszywszy ów *trágos*, odkładano go do przechowania¹⁵¹⁰.

Warto też nadmienić, że fragment *Geoponiki* z księgi VII przynosi ciekawą informację o produkcji z *ólyra* napoju alkoholowego, który zapewne był analogiczny do piwa. Rozdział ów, którego treść notabene pochodzi z dorobku Leontyna, nie zawiera jednak receptury, a jedynie wymienia różnorodne surowce zbożowe do produkcji trunków¹⁵¹¹.

Wnioski

¹⁵⁰⁶ Atenajos z Naukratis, III 109 b–c, (74, 1–8).

¹⁵⁰⁷ Atenajos z Naukratis, III 109 c, (74, 6).

¹⁵⁰⁸ Hezychiusz z Aleksandrii, *καλλᾱστις*, κ, 4510, 1.

¹⁵⁰⁹ Autorstwo tego fragmentu winno być także przypisane Warronowi i Kwintyliuszom.

¹⁵¹⁰ *Geoponika*, III, 8.

¹⁵¹¹ *Geoponika*, VII, 34, 1.

Podsumowując, należy stwierdzić, że informacje na temat metod wykorzystania pszenicy orkiszowej jako pokarmu są stosunkowo ubogie. Ta relatywna ograniczoność danych jest jeszcze jednym argumentem wskazującym na mniejszą (zwłaszcza w stosunku do pszenicy i jęczmienia) popularność *ólyra* w diecie pomiędzy II a VII w. Uderza też brak danych kulinarnych po IV w. Z zachowanych informacji możemy wywnioskować, że zboże to spożywane było głównie przez mieszkańców wsi. Jedynym produktem orkiszowym, który cieszył się popularnością w miastach, był świeży chleb. Receptury nań nie znamy, ale trudno przypuszczać, iż odbiegała ona od tej, jaką stosowano przy wytwarzaniu chleba pszennego. Oprócz wypieków z *ólyra* produkowano także kasze, oraz tak zwany *trágos*, a zatem produkt powstający poprzez moczenie oczyszczonych ziaren i do tych pierwszych podobny. Zarówno kasze, jak i *trágos* używane były do gotowania zup i papek o różnej gęstości. Zachowane wskazówki pozwalają z grubsza odtworzyć zasady przygotowywania takich potraw.

I.16. ROLA ORKISZU W PROCEDURACH MEDYCZNYCH

Analizowane w niniejszym studium greckie źródła medyczne przynoszą szczątkowe tylko informacje o bezpośrednim zastosowaniu orkiszu w procedurach terapeutycznych. Ponieważ jednak Orybazjusz przyporządkował jej właściwości diaforetyczne¹⁵¹², to utrzymywał jednocześnie, że zboże to nadaje się na kataplazmy, a wywar z niego wykorzystywany był w leczniczych płukankach¹⁵¹³. Autor ten dodał też, że przed wykorzystaniem do wyżej wymienionych *fármaka* pszenica orkiszowa musiała być jednak wstępnie spalona¹⁵¹⁴. Nadto, mamy do dyspozycji materiał pozostawiony przez Aleksandra z Tralles, który wymieniał *ólyra*¹⁵¹⁵ w rozdziale *Patologii i terapii chorób wewnętrznych* poświęconym leczeniu chorych ludzi cierpiących na osłabienie siły przyswajania (*kathektiké dýnamis*) w wyniku

¹⁵¹² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 62, 1, 1 – 3, 2.

¹⁵¹³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 62, 1, 1.

¹⁵¹⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 62, 1, 32.

¹⁵¹⁵ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 249, 12, vol. II.

wychłodzenia organizmu¹⁵¹⁶. Rekomendował on tam orkisz, jako pokarm odpowiedni w wymienionym schorzeniu.

Wnioski

Podsumowując powyższe krótkie rozważania, wypada stwierdzić, iż ani medycyna antyczna ani też bizantyńska nie widziała powodu do wykorzystywania na szeroką skalę *ólyra*. Podane powyżej dane, choć nie wyjaśniają tego zjawiska *expressis verbis*, pozwalają domniemywać, iż za znacznie efektywniejsze uznawano *fármaka* powstałe z innych gatunków pszenic, a zwłaszcza z *pyrós*.

I.17. ROLA PSZENIC W DIECIE

Źródła medyczne, które poddałem analizie wskazują na znaczną rolę pszenicy jako ważnego, o ile nie najważniejszego pożywienia w badanym okresie (jak również w stuleciach go poprzedzających i późniejszych). Zagadnieniom związanym z tym zbożem poświęcili uwagę wszyscy autorzy medyczni z II–VII w., traktując je nie tylko jako pożywienie, ale również lekarstwo proste i składnik lekarstw złożonych. Również traktaty sprzed II w. wskazują na pierwszoplanową rolę pszenicy.

Należy podkreślić, że teoria dietetyczna, której wyrazicielami byli autorzy tacy jak Galen, Orybazjusz, Aecjusz z Amidy, Aleksander z Tralles czy Paweł z Eginu, jest jednolita i w ciągu ok. 600 lat (od II do VII w.) nie uległa zmianom. Poglądy powstałe przed początkiem interesującego mnie okresu, a następnie utrwalone przez autora *O właściwościach pokarmów*, były kultywowane ze względu na wagę zagadnienia i brak konieczności wprowadzania znaczniejszych modyfikacji do teorii, która pozostawała aktualna, jako że nadal – mimo upływu stuleci – przystawała do rzeczywistości¹⁵¹⁷.

¹⁵¹⁶ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 249, 6 – 251, 2, vol. II.

¹⁵¹⁷ Choć pojawiały się pewne odstępstwa, jak na przykład wypromowanie przez Galena chleba *kribanites* do pozycji najbardziej wartościowego pieczywa pod względem technologii pieczenia (gdy wcześniejsi autorzy: anonimowy traktatu *O diecie* i Dieuches, uważali za najlepszy *ipnós/fournos*), to były one jedynie potwierdzającymi moje spostrzeżenia wyjątkami (w tej konkretnej kwestii chodzi

Analiza źródeł medycznych wskazuje też, iż nie dość, że pszenica nie traci na znaczeniu w tekstach dietetycznych im bliżej przesuwamy się do daty granicznej moich analiz, to przeciwnie – tym wyraźniej daje się wykryć tendencje wzrostową w zainteresowaniu tym zbożem. Owo skupienie na opisie pszenicy było zapewne odbiciem jej przeważającej roli w rolnictwie i sztuce kulinarnej, a refleksja tego zjawiska wykrywalna jest także w nomenklaturze używanej w VII w. przez Pawła z Eginy, oraz autora traktatu *O pokarmach*. Referencje do analizowanego pożywienia czynione są tam bowiem nie tylko za pomocą jego specyficznej nazwy właściwej, to znaczy nie jedynie za pośrednictwem terminu *pyrós*, ale także poprzez zastosowanie pojęcia ogólnego, dawniej znaczącego tyle co „zboże”, a zatem *sítos*. W VII w. zatem ogólny termin *sítos* zaczął być dla piszących omawiane rozważania tożsamy z najważniejszą spośród upraw. Tendencja ta jest coraz silniejsza po VII w., czego odbiciem jest choćby nomenklatura używana przez autora *Geoponica*.

Moje rozważania wskazują, że pszenica była zbożem, któremu autorzy medyczni poświęcali w ogóle najwięcej swej uwagi ze wszystkich pokarmów, co oczywiście odzwierciedla także ilość miejsca dla niej przeznaczona w ich traktatach oraz w niniejszej pracy. Znamienne w kontekście mojej pracy jest to, że dyskusja na temat pszenicy typowo rozpoczynała analizy produktów spożywczych uzyskiwanych ze zbóż, a te z kolei stały zwykle u początku wywodów na temat poszczególnych grup pokarmowych. Dobrym przykładem takiego układu kompozycyjnego są uwagi Galena w jego traktacie pt. *O właściwościach pokarmów*, Orybazjusza w księdze I *Zbiorów lekarskich*, w *O przestrzeganiu zdrowej diety* Antyma, czy też struktura dziełka określanego jako *O pokarmach*. Wyjątek od tej reguły stanowią rozważania autora pracy pt. *O diecie*, który opisał interesujące mnie zboże po zakończeniu charakterystyki jęczmienia, a fragment poświęcony *pyrós* był u niego nieco krótszy od tego, który traktował o *krithé*. Zapewne można to zjawisko interpretować jako odbicie istotnego faktu, to znaczy równorzędnego w stosunku do pszenicy lub nawet większego, w warunkach greckich, znaczenia jęczmienia do przełomu V i IV w. p.n.e. Z pewnością jednak również były to już czasy, gdy pszenica wysuwała się na pierwsze miejsce wśród zbóż uprawianych i spożywanych na obszarze śródziemnomorskim, gdyż cały dorobek późniejszej diety i w ogóle terapii

też, być może, o udoskonalenie technologii wypieku chleba w piecach typu *kribanon* w czasach Galena).

sugeruje przewagę *pyrós* w diecie tego regionu. Jest bowiem pszenica od II w. opisywana jako pierwszy i najważniejszy surowiec zbożowy, który wydaje się być podstawowym elementem diety adresatów poszczególnych dzieł medycznych.

Wracając jednak do fenomenu niezmienności i trwałości doktryn zawartych w traktatach medycznych trzeba stwierdzić, że analiza tekstów prowadzi do wniosku, iż wiedza utrwalona w badanych źródłach jest wynikiem doświadczenia pokoleń. Widać to wyraźnie we wzmiankowanych już referencjach do starszych autorów poczynionych przez Galena i Orybazjusza w kwestii danych dietetycznych i kulinarnych. Znakomicie widoczne jest to również w rozlicznych odniesieniach do tradycji farmakologicznej, które odnajdujemy, gdy rozważamy receptury poszczególnych leków uwzględniających samo zboże przez nas analizowane oraz produkty z niego otrzymywane. W niniejszym tekście zatem starałem się utrzymać owe odesłania do historii medycyny, by jeszcze dobitniej ukazać osiągnięcia przedgalenowej nauki w tych dziedzinach. Rzeczone poszanowanie dorobku minionych pokoleń lekarzy interpretuję także jako jeszcze jeden aspekt historii medycyny wspierający moją tezę o silnej pozycji pszenicy w diecie. Uważam bowiem, iż dietetyka i farmakologia grecka nie zajęłaby się *pyrós* tak wcześnie, tak dogłębnie i na taką skalę, gdyby sam produkt nie był ważny i powszechny na rynku. Nie podtrzymywano by też wiedzy posiadanej przez poprzedników, gdyby nie znajdowała ona zastosowania w rzeczywistości okresu między II a VII w. Kwintesencją roli pszenicy w teorii medycznej i rzeczywistości analizowanej epoki jest zatem dla nas pogląd wyrażony przez Galena, a zawarty w traktacie zatytułowanym *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, gdzie autor pisał, iż wszyscy, nawet najbiedniejsi, powinni w okresie choroby mieć zapewnione *chóndros*, a więc kaszę pszenną, biały chleb, rozumiany jako wypiek z *pyrós*, oraz *áleuron* otrzymane z pewnością z tego samego surowca¹⁵¹⁸.

Dane traktatów medycznych na temat omawianego zboża wskazują na głęboką i systemową wiedzę jaką o nim posiadano. Sam termin *pyrós* nie rozróżniał w swej wartości semantycznej pszenicy zwyczajnej od twardej. Autorzy medyczni znakomicie zdawali sobie jednak sprawę z faktycznej odrębności oraz wskazywali przyczyny rozróżnienia owych odmian. Obu przydzielona została także precyzyjna, indywidulana nomenklatura. Pszenica zwyczajna nazywana jest zatem *pyrós*

¹⁵¹⁸ Inaczej przy terminie znajdowałby się epitet określający inny, niż *pyrós*, surowiec.

setánios/sitánios, silignis, pyrós silignítes, pyrós aleurítes lub *triménios/trimeniaíos*. Druga określana jest jako *semídalís* lub *pyrós semídalítes*. Szczególnie istotne dla sprecyzowania tego podziału są, jak już miałem okazję nadmienić powyżej, informacje zawarte w *Zbiorach lekarskich* Orybazjusza, gdzie znajdują się fragmenty doktryn Atenajosa z Attalii. Na istnienie systemowej wiedzy o *pyrós* wskazuje też fakt, że zachowane dane rozróżniają obie pszenice w aspekcie ich cech fizycznych, właściwości dietetycznych, zastosowań kulinarnych oraz roli w terapii, przy czym poszczególne elementy tej teorii są ze sobą logicznie połączone. Cechy fizyczne bowiem pozwalają na wybranie surowca najwyższej jakości, wartości dietetyczne pokarmu zostały uwypuklone jako determinujące użycie poszczególnych substancji w sztuce kulinarnej, podczas gdy właściwości medyczne określają ich zastosowanie jako *fármaka*.

Rola pszenicy w diecie znajduje także odbicie w skrupulatności, z jaką autorzy wyliczali produkty z niej otrzymywane. Moje źródła są niezwykle szczegółowe, gdy chodzi o specyfikację nomenklatury pokarmów otrzymywanych z *pyrós*, charakteryzując każdy z produktów z dużą drobiazgowością. Ta cecha narracji traktatów medycznych odczytywana jest przez nas również jako wskaźnik powszechności *pyroi* na rynku i ich względnej dostępności. Rozumiem bowiem, że ważny surowiec zbożowy dorobił się wielu produktów pochodnych i zastosowań kulinarnych. Nadto, ponieważ wykład autorów medycznych konsekwentnie pozostaje w tej dziedzinie niezwykle szczegółowy pomimo upływu wieków, interpretuję ten fakt jako trwałość znaczenia pszenicy w schemacie spożycia i lecznictwie przez cały okres pozostający w kręgu moich rozważań. Zapewne bowiem nie wymieniano by nazw, które brzmiałyby obco i nie miałyby praktycznego znaczenia dla czytelników poszczególnych opracowań przez nas analizowanych. Dodam jednak również uwagę, że gdy zachodziła potrzeba zmiany nomenklatury, była ona wprowadzana. Przykładem takiego zjawiska niech będą Galenowe uwagi na temat terminów *ítria*¹⁵¹⁹, *lágana* i *ryémata*, zamiana terminu *ámylon* na *katastatón*, czy modyfikacja nazwy chleba ciemnego z *ártos ryparós* na *ártos kybarós*, które mają miejsce w późno powstałym traktacie *O pokarmach*. Nomenklatura zatem

¹⁵¹⁹ Termin, który określił w dziele *De rebus boni malique suci* jako brzmiący nieco staromodnie. Więcej tym produkcie – Hill S. B. y e r A., *Byzantine porridge tracta, trachaná and trahana*, [in:] *Food in antiquity...*, s. 44–54.

podlegała ewolucji, ale desygnaty, do których się odnosiła, nadal były w powszechnym użyciu.

Wracając jednak do precyzji opisu produktów pszennych, wypada stwierdzić, iż owa drobiazgowość w nazewnictwie jest możliwa do porównania tylko z tą, która jest właściwa dla ukazania pozycji jęczmienia i poszczególnych pokarmów jęczmiennych. Prace medyczne roją się zatem od *termini technici*, które odnoszą się do rodzajów mąki (*áleuron*, *áleuron adiákriton*, *semídalís* etc.), kasz (*chóndros*, *chóndros plytós*, *krímnōn* etc.), gatunków chleba (*ártos katharós*, *ártos ryparós*, *ártos autópyros* etc.), wypieków nie będących chlebem, ale raczej naleśnikami (*tagenítai*), produktów pieczonych lub nie (*ítria*), potraw gotowanych z ziaren pszenicy (*pyroí heftḥoí*), dań otrzymywanych z kasz (*chóndros*, *póltos*, *rofémata*, *hepsémata* etc.), nazw lekarstw, do których receptur pszenica wchodziła (*epithémata*, *émplastroi*, *kóllai*, *trochískoi* etc.), a także dolegliwości, które te ostatnie leczyły (*fthísis*, *pleurítis*, różne *dyskrasíai*, *sépsis* etc.).

Wypada zrobić jednak pewne zastrzeżenie. Zachowały się źródła, które prezentują nawet więcej danych szczegółowych w pewnych zakresach. I tak, w kwestii wypieków pszennych, a zwłaszcza chlebów, traktaty nasze, koncentrując się tylko na najważniejszych z punktu widzenia medycyny kategoriach i pomijając cały szereg szczegółów nomenklaturowych, ustępują pod względem drobiazgowości księdze III dzieła *Deipnosophistae*. Do niniejszych rozważań możliwe zatem byłoby wprowadzenie znacznie bogatszej terminologii. Nie uczyniono tego jednak, gdyż nadmiernie rozszerzyłoby to treść naszych analiz i konstatacji. Tym niemniej zawartość tego ostatniego dzieła odczytujemy jako kolejny dowód na znaczenie produktów pszennych w diecie całej starożytności, a nadto za wskazówkę, że nie tylko medycy, ale także intelektualiści traktowali jedzenie holistycznie, to znaczy jako pokarm i lekarstwo.

Odmalowując charakterystykę pszenicy, traktaty zawierają też informacje, które pozwalają na wyciągnięcie wniosków dotyczących rozprzestrzenienia się jej upraw. Są to mianowicie rozważania na temat właściwości dietetycznych ziarna pszennego w zależności od warunków pogodowych i strefy klimatycznej, w której zboże zostało wysiane. Poszczególne informacje dotyczące geograficznego rozprzestrzenienia spożycia pszenicy wskazują, iż była ona powszechna w całej strefie śródziemnomorskiej, a znaczenie innych zbóż zwiększało się wraz z oddaleniem od głównych centrów politycznych Imperium. Trudno też stwierdzić, że na jakimś

terenie pszenica *pyrós* była kompletnie wyeliminowana z uprawy. Wprost przeciwnie. Informacje, które posiadamy, na przykład, na temat Azji Mniejszej w II w., wskazują, że omawiane zboże było wysiewane niemal wszędzie, tyle tylko, że na niektórych obszarach zbierano obok niego, w większej lub mniejszej ilości, także i inne plony. Pszenica była zatem dominującym kultywarem, ale obok niej uprawiano też jęczmień, płaskurkę, orkisz, czy proso. Tylko jeden przykład na prawidłowość naszego rozumowania. Oto Galen, w *De alimentorum facultatibus* zaświadczył, że jadł w swych stronach zarówno *pyroi hefthoi* jak i też – notabene pokryty rześistym potem, jako że była to ciężka fizyczna praca – pozbawiał osłonek ziarna jęczmienia. Zatem oba zboża wysiewane i zbierane były w rejonie jego rodzinnego miasta.

W tekstach, jak na przykład w dorobku Galena i potem Orybazjusza, odnajdujemy też uwagi technologiczne dotyczące postępowania ze zbiorami w zależności od warunków żniw. Dotyczą one procesu suszenia plonów, sprawdzania jakości nasion i ich produktywności jako surowca na inne artykuły spożywcze. Dane te wskazują, że, ponieważ pszenica pochodziła z różnych terytoriów, a skutkiem tego różniła się jakością, wymagała ewaluacji pod względem jej przydatności w gastronomii i medycynie. Informacje te sugerują też, że to raczej ziarno niż półsurowce z niego wytworzone były przedmiotem handlu, gdy poszczególne produkty pochodne i wiktuały oparte na *pyrós* przygotowywano w domu kupującego¹⁵²⁰.

Zachowane traktaty medyczne pozwalają na ustalenie pewnych prawidłowości związanych z konsumpcją pszenicy w kontekście panujących podziałów społecznych. Rozliczne wiadomości na ten temat pozostawił po sobie Galen, w związku z czym najlepiej pod tym względem zilustrowana jest druga połowa II w. Jednakże w związku z powolnym rozwojem rolnictwa, sztuki kulinarnej i lecznictwa w całym interesującym mnie okresie, większość informacji spisanych przez Galena można uznać za aktualne aż do VII w.

I tak, na podstawie lektury traktatów medycznych, pszenica jawi się jako pokarm zamożniejszych części społeczeństwa, a także raczej mieszkańców miast, niż wsi (chłopi bowiem pożywiali się zbożem wysianym przez siebie, a pszenicę często dostarczali na rynek miejski, samemu konsumując inne gatunki, na które w miastach

¹⁵²⁰ Dalsze wnioski dotyczące tej kwestii por. poniżej, zwłaszcza we fragmentach omawiających twórczość Galena i Orybazjusza.

nie było takiego popytu. Często też musieli polegać na zbożach odporniejszych od pszenicy na trudne warunki klimatyczne). Obszary miejskie cieszyły się dobrym zaopatrzeniem w pszenice najlepsze do wypieku chleba (zwyczajną, ale też np. orkisz), które dowożono tam niekiedy nawet z odległych miejsc.

I tu jeszcze jedna uwaga. Pszenica musiała być wyborem przede wszystkim bogatszych członków społeczeństwa, ponieważ to wyższe warstwy wydają się właśnie adresatami traktatów medycznych roztrząsających kwestię tego zboża w szczegółach¹⁵²¹. W dziełach tych brak jednak precyzyjnych danych, jakie kryteria mamy możliwość zastosować, by wydzielić owe grupy. Zasugerować jednak można pewną ogólną formułę. Dzieła medyczne adresowane były do tych, których stać było na zakup odpowiedniego produktu, to znaczy pokarmu, który z kolei, wedle ich lekarza, w pożądaną sposób mógł wpłynąć na stan ich zdrowia¹⁵²². Ci, którzy tak nie postępowali (ponieważ nie było ich na to stać), jak na przykład rolnicy opierający swój schemat spożycia na pieczywie typu *árdzymos*, byli w dziełach medycznych ukazani jako przykład złych skutków niezachowania właściwej diety.

To, że nie wszyscy mogli sobie pozwolić na luksus wyboru wynika także z kolejnych przesłanek. W dziełach medycznych bowiem autorzy, na przykład, oceniając walory poszczególnych gatunków chleba od strony dietetycznej, wskazywali jednocześnie, iż najwartościowsze były te rodzaje, które wymagały wyselekcjonowanego surowca¹⁵²³, stosunkowo największego nakładu pracy na jego obróbkę¹⁵²⁴, długotrwałego i pracochłonnego procesu zarabiania ciasta i najefektywniejszej technologii jego pieczenia¹⁵²⁵. Taki wyrób został skontrastowany z pieczywem przygotowanym z resztek oraz bez większego nakładu sił i środków¹⁵²⁶. Nadto to właśnie temu pierwszemu poświęcono większość uwagi. To, że nie wszyscy i nie codziennie mieli dostęp do wartościowego pożywienia ukazuje

¹⁵²¹ To oni bowiem byli szczególnie zainteresowani pokarmem opartym na pszenicy.

¹⁵²² Dodatkowym atutem ułatwiającym dostęp do pokarmów pszennych, a zwłaszcza do chleba z tego zboża była kwestia miejsca zamieszkania. Ci, którzy żyli na terytoriach zurbanizowanych (nawet jeśli byli ubożsi) mieli szanse większe niż ci, którzy byli poza zasięgiem zorganizowanych systemów dowozu ziarna psennego.

¹⁵²³ Por. uwagi Galena, oraz Orybazjusza zawarte w niniejszym teście. Por. też. N. J a s n y, *The breads of Ephesus and their prices*, AHis 21, 1947, s. 190–192.

¹⁵²⁴ Mąka musiała być oczyszczana, a ciasto długo zagniatane.

¹⁵²⁵ *Ártos katharós kribanites*.

¹⁵²⁶ *Ártos pitýrias*.

też, cytowany już postulat Galena z traktatu *De compositione medicamentorum secundum locos*, by przynajmniej w czasie choroby biedni mieli do dyspozycji podstawowe produkty pszenne.

Naturalnie pszenica (chodzi mi głównie o najcenniejszą, to znaczy zwyczajną) była jadana również przez ludność biedniejszą i mieszkańców wsi. Jednakże ludzi ci konsumowali gorszej jakości chleb i częściej niż społeczność miejska posilali się ze zbożowymi potrawami gotowanymi. Chłopi opisywani przez Galena jadali np. praśny chleb (dość często stosowany na wsi) i *tagenitai* własnego wyrobu, co stanowiło pożywienie trudne do strawienia i bardzo niezdrowe. Czynili to głównie ze względu na łatwość i szybkość przygotowania takiego jedzenia – cechy szczególnie istotne w okresach szczególnego nasilenia prac polowych – nie mając czasu na wypiekanie chleba z drożdżami i lekceważąc zły wpływ na kondycję zdrowotną praśnych produktów. Zresztą powiązaniu pomiędzy częstym spożyciem pozbawionych drożdży wypieków a złym stanem zdrowia i niską średnią długością życia wieśniaków Galen poświęcił wiele miejsca w swych przemyśleniach dotyczących diety, a wnioski, jakie wysnuł, powtarzano przez cały interesujący mnie okres.

Na terenach nieurbanizowanych, jak to już było wspomnianie, jadano często potrawy oparte na gotowanych gatunkach pszenicy. Takie dania wchodziły do jadłospisu ludzi, których nie było stać na spożywanie pieczywa, albo nie mieli czasu na jego wypiek. Z drugiej strony trzeba przyznać, że źródła nie sugerują, jakoby nie spożywano gotowanych potraw uzyskiwanych z pszenic w miastach, przeciwnie, z lektury traktatu *O sztuce kulinarnej* można wysnuć wniosek, że spożywano je wszędzie., bez względu na zamożność (bogatsze warstwy społeczeństwa mogły bardziej urozmaicać takie dania), zwłaszcza, że wedle przekazów pochodzących np. od Dieuchesa i zanotowanych przez Orybazjusza, gotowane jedzenie zalecane było także w momencie wystąpienia stanów chorobowych.

ROZDZIAŁ II

JĘCZMIEN ZWYCZAJNY¹⁵²⁷

¹⁵²⁷ Część informacji zawartych w niniejszym fragmencie mojej pracy ma swoje odniesienie w książce M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, Z. R z e ż n i c k a, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum*, cz. I..., s. 311–403.

II.1. KRÓTKA HISTORIA JĘCZMIENIA

Jęczmień (*Hordeum* L.) jest jednym ze zbóż należących do rodziny wiechlinowatych (*Poaceae* Barnh.), nazywanej dawniej trawami (*Gramineae* Juss.). Obecnie wyróżnia się prawie trzydzieści jego gatunków, ale zdecydowanie najczęściej sianym i najważniejszym dla gospodarki człowieka pozostaje jęczmień zwyczajny (*Hordeum vulgare* L.), wywodzący się od jęczmienia dzikiego (*Hordeum spontaneum* Koch.) i mający współcześnie wiele odmian, z których część umiano wyodrębnić już w starożytności¹⁵²⁸.

Kolebką uprawy i udomowienia interesującego mnie zboża (to znaczy, początkowo jego dzikiej formy) był obszar zachodniej Azji zwany Żyznym Półksiężycem, gdzie najdawniejsze, spotykane w więcej niż jednym miejscu, znane dziś ślady występowania tych zjawisk sięgają około 9 tysięcy lat p.n.e. (a znacznie wcześniej, bo około 20 tysięcy lat p.n.e., zbierano tam jęczmień rosnący dziko i bez ingerencji człowieka)¹⁵²⁹. Obszar, na którym występował, zwiększał się wraz z

¹⁵²⁸ Na temat systematyki jęczmienia zob. K. Gierat, *Cechy botaniczne i fizjologia rozwoju jęczmienia*, [in:] *Jęczmień*, Warszawa 1973, s. 21–25; A. Słaboński, *Jęczmień jary i ozimy*, Warszawa 1976, s. 21–25; J. McCarriston, *Barley*, [in:] *The Cambridge world history of food*, eds. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, vol. I, Cambridge 2000, s. 84–85; D.F. Garvin, H. Raman, K.P. Smith, *Barley*, [in:] *Encyclopedia of food and culture...*, vol. I, New York 2003, s. 166; J.F. Hancock, *Plant evolution and the origin of crop species*, Wallingford–Cambridge, Mass., 2004, s. 174–176; H. Jones, P. Civián, J. Cockram, F.J. Leigh, L.M.J. Smith, M.K. Jones, M.P. Charles, J.-L. Molina-Cano, W. Powell, G. Jones, T.A. Brown, *Evolutionary history of barley cultivation in Europe revealed by genetic analysis of extant landraces*, BMC.EB 11, 2011, s. 320. Na temat identyfikacji por. J. André, *Les noms de plantes dans la Rome antique*, Paris 1985, s. 126

¹⁵²⁹ Por. D. Zohary, M. Hopf, *Domestication of plants in the Old World. The origin and spread of cultivated plants in West Asia, Europe, and in the Nile Valley*, Oxford 1993, s. 62–64; A. Badr, K. Müller, R. Schäfer-Pregl, H. El Rabey, S. Effgen, H.H. Ibrahim, C. Pozzi, W. Rohde, F. Salamini, *On the origin and domestication history of Barley (Hordeum vulgare)*, „Molecular Biology and Evolution” 17, 2000, s. 499–510; M. Mazoyer, L. Roudart, *A history of world agriculture. From the Neolithic Age to the current crisis*, transl. J.H. Membrez, London 2006, s. 78–79 (gdzie mowa o 9 tysiącach lat wstecz, a nie p.n.e.); T.A. Brown, M.K. Jones, W. Powell, R.G. Allaby, *The complex origins of domesticated crops in the Fertile Crescent*, TEE 24, 2009, s. 103–109; C.E. White, C.A. Makarewicz, *Harvesting practices and early Neolithic barley cultivation at el-Hemmeh, Jordan*, VHA 21, 2012, s. 85–94; G. Willcox, *The beginnings of cereal cultivation and domestication in southwest Asia*, [in:] *A Companion to the*

rozprzestrzenianiem się rolnictwa we wszystkich kierunkach, przy czym w niniejszym studium interesuje mnie szeroko rozumiany kierunek zachodni. Tu ślady uprawy jęczmienia na Półwyspie Anatolijskim datuje się na przełom VIII i VII tysiąclecia p.n.e.¹⁵³⁰, zaś na Starym Kontynencie odnajdujemy już pod koniec VI lub na początku V tysiąclecia p.n.e. (podczas gdy dowody obecności jego nie uprawnych, lecz dzikich form już datują się na przełom XII i XI tysiąclecia p.n.e.), a w ciągu kolejnych wieków zasięg jego występowania rozszerzył się na znaczne połacie Europy¹⁵³¹.

Jęczmień stanowił ważny element diety mieszkańców późniejszej Grecji na długo zanim Hellenowie opanowali ten obszar, a jego dzikie odmiany zbierane były na pokarm jeszcze przed pojawieniem się tam rolnictwa. Później, wraz z rozwojem neolitycznych metod uprawy ziemi, przypuszczalnie na przełomie VII lub VI tysiąclecia p.n.e. był już na tym obszarze często spożywaną rośliną uprawną¹⁵³², przy czym poddawano go wówczas selekcji w celu uzyskania jak najobfitszych plonów. Z tego powodu około 3500 roku p.n.e. jęczmień dwurzędowy ustąpił trwale, choć nie całkowicie, miejsca wydajniejszej, tak zwanej sześciorzędowej odmianie¹⁵³³. Wiemy też, że zamieszkujący Kretę przedstawiciele przedgreckiej kultury minojskiej wytwarzali ze sfermentowanego jęczmienia napój, rodzaj piwa, którego, uznawane za najstarsze, znaleziska pochodzą zapewne z około 2300 roku p.n.e. Wyrób tego napitku trwał na wyspie przez cały okres istnienia ich cywilizacji, a być może nawet dłużej, to znaczy także w czasach kultury mykeńskiej, pomimo że jej reprezentanci

archaeology of the ancient Near East, vol. I, ed. D.T. Potts, Chichester 2012, s. 168. Ze względów historycznych warto odnotować dawniejszą, zgoła przeciwną koncepcję reprezentowaną przez Mikołaja Wawilowa i jego następców, dopatrującą się korzeni jęczmienia we wschodniej Azji, na terenie Tybetu i Chin, por. na ten temat np. T. Rubenbauer, *Wstęp*, [in:] *Jęczmień...*, s. 9.

¹⁵³⁰ Zob. B.S. Düring, *The prehistory of Asia Minor. From complex hunter-gatherers to early urban societies*, Cambridge 2011, *passim*, zwłaszcza s. 88–89, 122–129, 136–155, 174–195.

¹⁵³¹ Z bogatego wyboru literatury omawiającej rolę jęczmienia w początkach rolnictwa i jego upowszechnieniu się w Europie zob. np. D. Brothwell, P. Brothwell, *Food in antiquity. A survey of the diet of early peoples*, Norwich 1969, s. 98–99; A. Dalby, *Food in the Ancient World from A to Z*, London–New York 2003, s. 45. Por. również A. de Candolle, *Origin of cultivated plants*, New York 1959, s. 367–370.

¹⁵³² A. Dalby, *Siren feasts. A history of food and gastronomy in Greece*, London–New York 1996, s. 39, 43–44.

¹⁵³³ *Ibidem*, s. 46.

preferowali zdecydowanie wino lub trunki uzyskiwane w wyniku fermentacji miodu¹⁵³⁴.

W języku greckim jęczmień występował najpowszechniej pod nazwą *krithé* (lub w liczbie mnogiej *krithai*), ale w zależności od krainy, gdzie dany szczep helleński mieszkał, mógł do niego odnosić się jakiś inny termin, np. *krí*, czy *akosté*¹⁵³⁵. Sami Grecy przez długi czas zależeli od jego zbiorów, bowiem na olbrzymiej części helladzkiej gleby, zwłaszcza w środkowej i południowej części kraju oraz na wyspach Morza Egejskiego, a także ogólnie w tamtejszym klimacie rósł on zdecydowanie lepiej od, preferowanej przez ogół konsumentów, lecz przynoszącej zdecydowanie słabsze plony, a w związku z tym przeważnie importowanej i przez to wyraźnie droższej pszenicy zwyczajnej¹⁵³⁶ (tu wypada dodać, iż lepiej radzono sobie z uprawą pszenicy płaskurki dającej znacznie bardziej równomierny plon, gdyż nie tak podatnej na wahania opadów)¹⁵³⁷. Jęczmień bowiem ma krótszy czas wegetacji niż pszenica i przez to jest bardziej odporny na przesuszenie gleby¹⁵³⁸. Zboże to

¹⁵³⁴ M. Nelson, *The barbarian's beverage. A history of beer in ancient Europe*, London–New York 2005, s. 13–15. Nie ma wprawdzie całkowitej pewności, że chodziło tu o piwo, nie ulega jednak wątpliwości, że odkryto wykorzystane pozostałości jęczmienia.

¹⁵³⁵ *Słownik grecko-polski*, red. Z. Abramowiczówna, t. I, Warszawa 1958, s. 71; t. II, Warszawa 1960, s. 714; *A Greek-English lexicon*, eds. H.G. Liddell, R. Scott, Oxford 1996, s. 53, 995; K.T. Witzak, *Indoeuropejskie nazwy zbóż*, Łódź 2004, s. 55–61. Ten ostatni termin używany był, wedle Krzysztofa T. Witzaka, na Cyprze.

¹⁵³⁶ A. Dalby, *The flavours of classical Greece*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 19. Por. P. Garnsey, *Food and society in classical antiquity*, Cambridge 2002, s. 18; Zdanie to potwierdza wcześniejsze opinie – N. Jasný, *Competition among grains in classical antiquity*, AHR 47, 1942, s. 756–758.

¹⁵³⁷ A. Dalby, *Siren...*, s. 45, 53; J.M. Wilkins, S. Hill, *Food in the ancient world*, Malden, Mass.–Oxford 2006, s. 113. Cathy K. Kaufman (*Cooking in Ancient Civilizations*, Westport, CT–London 2006, s. XXXVII) trafnie odrzuciła przy tej okazji pojawiające się w pewnych pracach stwierdzenia, że Grecy woleli jeść jęczmień niż pszenicę (czym, wedle niektórych, mieli różnić się od preferujących pszenicę zwyczajną Rzymian). W rzeczywistości skłonność Greków ku temu pierwszemu zbożu wynikała przede wszystkim z warunków geograficznych, w jakich przyszło im uprawiać rolę.

¹⁵³⁸ N. Jasný, *op. cit.*, s. 753–755; M.L. Rautman, *The daily life in the Byzantine Empire*, Westport, Connecticut 2006, s. 173.

zatem było w okresie antycznym podstawowym składnikiem diety¹⁵³⁹, który (na niektórych terenach, jak, na przykład, w warunkach południa Półwyspu Bałkańskiego) miał przewagę nad pszenicą. Mechanizm ten znajduje swoje odbicie, między innymi, w analizowanym przeze mnie traktacie *O diecie*, gdzie o jęczmieniu mówi się więcej, niż o pszenicy i zanim kwestia tego ostatniego zboża została w ogóle poruszona¹⁵⁴⁰.

Jedzono jęczmień, przynajmniej od czasów mykeńskich, zapewne głównie w dwóch przetworzonych formach, a mianowicie swego rodzaju zupy, czy też bryi, którą można było doprawić do smaku, i *mádza*, a zatem płaskiego, swego rodzaju niewyrośniętego i niewypieczonego bochenka powstałego z zarobionych z wodą i dodatkami *álfita* (to znaczy kaszy jęczmiennej)¹⁵⁴¹. Treść *O diecie* sugeruje, że jeszcze na przełomie V i IV w. p.n.e. spożycie tego ostatniego pokarmu było znaczne¹⁵⁴², a popularność *mádza* była może większa niż rozprzestrzenienie wypieków jęczmiennych¹⁵⁴³. Oczywiście ze zboża, które analizujemy, pieczono chleb¹⁵⁴⁴. Na uwagę zasługuje też jedna z bardziej znanych potraw z dodatkiem *krithé*, a mianowicie swoisty napój, zwany *kykeón*, który, w szczególnej formie,

¹⁵³⁹ A. Dalby, *Food...*, s. 45; idem, *The flavours of classical Greece...*, s. 19; M. Decker, *Tilling the Hateful Earth. Agricultural production and trade in the late antique East*, Oxford 2011, s. 104–107.

¹⁵⁴⁰ Por. poniżej.

¹⁵⁴¹ P.P. Bobert, *Art, culture, and cuisine. Ancient and Medieval gastronomy*, Chicago–London 1999, s. 93; C.K. Kaufman, *op. cit.*, s. 81–82. Więcej szczegółowych informacji na temat produktów spożywczych uzyskiwanych w Grecji z jęczmienia zamieszczamy w dalszej części naszych rozważań.

¹⁵⁴² Wniosek ten powtóierdżają uwagi Nauma Jasnego dotyczące Aten – N. Jasny, *op. cit.*, s. 755

¹⁵⁴³ Por. poniżej.

¹⁵⁴⁴ O wyrobach jęczmiennych por. N. Jasny, *The daily bread of the ancient Greeks and Romans*, Osi 9, 1950, s. 227–253, zwłaszcza 244, 247. Trudno dziś określić popularność chleba z jęczmienia, skoro wiemy, że ustępował on z reguły i w opinii większości konsumentów bochenkom pszenicznym. Niemniej z całą pewnością pojawiał się na stołach Greków i nie musiał wcale wzbudzać negatywnych reakcji, przeciwnie – mógł stanowić ważny element biesiady, por. Filoksenos, 836 b, 40; Atenajos z Naukratis, IV, 147 a (28, 14); M. Stuligrosz, *Uczta Filoksenosa na tle tradycji greckiej poezji gastronomicznej*, Poznań 2012, s. 50.

znalazł nawet zastosowanie podczas misteriiów eleuzyńskich¹⁵⁴⁵ (i tu wypada odnotować fakt, iż produkty jęczmienne używane były częściej w greckich rytach ofiarnych niż inne¹⁵⁴⁶). Nie tylko jednak był on napojem rytualnym. Ówże *kykeón*¹⁵⁴⁷ pozostał bowiem trwałym elementem diety, a podobne odżywcze napoje (oparte na *álfita* i winie lub moszczu winnym) pojawiają się także w antycznych i bizantyńskich traktatach medycznych omawianych w niniejszym tekście. To samo zresztą można powiedzieć o napoju alkoholowym uzyskiwanym z tego zboża, który musiał przypominać dzisiejsze piwo bez chmielu¹⁵⁴⁸. W końcu z *krithai*, lub z *álfita krithina* sporządzano leczniczą zupę zwaną *ptisáne*, która była tak ważnym pokarmem, że wymieniał ją i analizował jej zastosowania każdy traktat medyczny starożytności, a potem także Bizancjum. Wzmiankowane zupy, wypieki i placek jęczmienny (to znaczy *mádza*) stały się od najdawniejszych czasów najważniejszymi, obok pszennego chleba, produktami codziennego menu Greków¹⁵⁴⁹, podczas gdy piwo zostało z czasem w kulturze Hellenów wyparte przez wino. Wielce prawdopodobne jest też, że jęczmień (i produkty z niego otrzymywane) zdecydowanie częściej gościł na stołach biedniejszej części ludności, co nie znaczy, iż zamożniejsi Grecy całkiem stronili od jego spożycia. Taki obraz sytuacji wyłania się z fragmentów literackich zachowanych przez Atenajosa z Naukratis w *Uczcie mędrców*. Z jednej strony zatem

¹⁵⁴⁵ G. B a u d y, *Cereal diet and the origins of man. Myths of the Eleusinia in the context of ancient Mediterranean harvest festivals*, [in:] *Food in antiquity*, eds. J. W i l k i n s, D. H a r v e y, M. D o b s o n, Exeter 1999, s. 179–180; K. K e r é n y i, *Eleusis. Archetypowy obraz matki i córki*, tłum. I. K a n i a, Kraków 2004, s. 171–174, 221–225. Spożywanie tej polewki, a także szersze zastosowanie jęczmienia w trakcie misteriiów było związane z przekonaniem o pierwotności tego zboża w ludzkiej diecie.

¹⁵⁴⁶ Zob. J. M. W i l k i n s, S. H i l l, *op. cit.*, s. 32, 108, 127.

¹⁵⁴⁷ Por. *O diecie*, 41, 1–7.

¹⁵⁴⁸ Por. poniższe informacje na temat takich pojęć jak *dzýthos*, *koúrmi*, czy *oinos krithinos*.

¹⁵⁴⁹ Por. np. *O dawnej medycynie*, 3, 576–584; 14, 604. W tekście użyto terminu *mádza*. Por. J. M. W i l k i n s, S. H i l l, *op. cit.*, s. 125; M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, *Zboża Bizancjum. Kilka uwag na temat roli produktów zbożowych na podstawie źródeł greckich*, ZW 17, 2012, s. 29–31; por. też polskie tłumaczenie tego fragmentu, gdzie użyto jednak konkretnej formy: „placek jęczmienny” – *O dawniejszym lecnicztwie*, III, 5; XIV, 6, [in:] H i p p o k r a t e s, *Wybór pism*, t. I, przeł. M. Wesoły, Warszawa 2008, oraz hasło *mádza* w *Słowniku grecko-polskim* pod redakcją Zofii A b r a m o w i c z ó w n y (t. III, Warszawa 1962, s. 63), gdzie polskim odpowiednikiem również jest określenie „placek jęczmienny”. Por. *A Greek-English lexicon...*, s. 1072; A. D a l b y, *The flavours of classical Greece...*, s. 19.

chleb jęczmienny opisywany był przez Hipponaksa jako pokarm niewolników, z drugiej strony jednak *álfita* były użyte w recepturze na prosię na wpół gotowane zaś na wpół pieczone, które to wykwintne danie opisane zostało w księdze IX *Uczty mędrców*. Wyroby jęczmienne znajdowały się na liście dań serwowanych nawet w czasie uroczystych przyjęć, zaś Platon (427–347 p.n.e.) umieścił je na równi z pszennymi w swoim dialogu o państwie¹⁵⁵⁰. Były oczywiście lepsze i gorsze odmiany tego zboża, a jeśli wierzyć Archestratosowi (IV w. p.n.e.), jeden z najsmaczniejszych i najbielszych chlebów wypiekano z jęczmienia rosnącego na wyspie Lesbos¹⁵⁵¹. Jęczmień był tak naturalną częścią rzeczywistości, iż niektóre elementy technologii obróbki *krithé* stały się niejako symboliczne. Na przykład, ponieważ powszechną wśród Hellenów praktyką było prażenie jęczmiennych ziaren przed ich dalszą obróbką¹⁵⁵², od czasów Solona (VII–VI w. p.n.e.) atrybutem ateńskich panien młodych stało się służące do tego naczynie, symbolizujące niejako jej przyszłe obowiązki pani domu¹⁵⁵³. Dania oparte na jęczmieniu były też zwykłym prowiantem jedzonym przez wojska greckich *póleis*¹⁵⁵⁴, stanowiły poza tym, w postaci placków i kaszy, jeden z podstawowych (i niejako archetypicznie helleńskich) składników jadłospisu Spartan w okresie klasycznym¹⁵⁵⁵.

Zboża tego używali również bliscy sąsiedzi Greków, z którymi ci ostatni utrzymywali stałe stosunki i których zwyczaje znali. Wiemy, na przykład, że Trakowie chętnie pili napój z jęczmienia nazywany *brytós/brytón*¹⁵⁵⁶ i będący pewnym rodzajem piwa, który był u nich do tego stopnia popularny, że w powszechnej opinii Greków mieszkańcy Tracji byli, obok Egipcjan, Pajonów i

¹⁵⁵⁰ P l a t o n, *Państwo*, 372, a–b. Sielankowy opis włożony w usta Sokratesa nie koncentruje się na problematyce zbożowej, lecz mimochodem ukazuje nam akceptowaną i nie wzbudzającą wśród słuchaczy oporów równość jęczmienia i pszenicy jako surowców do wyrobu ludzkiego pożywienia: placków i chlebów.

¹⁵⁵¹ J.M. W i l k i n s, S. H i l l, *op. cit.*, s. 52–53.

¹⁵⁵² Por. informacje na temat prażenia jęczmienia w niniejszych rozważaniach.

¹⁵⁵³ K. K e r é n y i, *op. cit.*, s. 222; J.M. W i l k i n s, S. H i l l, *op. cit.*, s. 118.

¹⁵⁵⁴ Na temat stosunku Greków do jęczmienia w ich własnej diecie zob. A. D a l b y, *Siren...*, s. 22, 25, 39, 53, 90–91.

¹⁵⁵⁵ A t e n a j o s z N a u k r a t i s, IV, 141, a–f (19, 1–49). Podsumowanie roli jęczmienia w starożytności por. N. J a s n y, *Competition...*, s. 754–755.

¹⁵⁵⁶ A t e n a j o s z N a u k r a t i s, X, 447 b (67, 16–18).

Frygów, ludem jednoznacznie kojarzonym z piwem¹⁵⁵⁷. Nad Nilem zresztą, już od czasów neolitu (konkretnie od około 5000 r. p.n.e.), którymi nie będziemy się w tym tekście zajmować, aż po interesujący mnie tutaj okres, gdy Egipt wszedł w orbitę wpływów cywilizacji hellenistycznej i rzymskiej, jęczmień stanowił, obok różnych gatunków pszenicy, najważniejsze źródło pożywienia, choć już w czasach faraonów kojarzony był głównie jako podstawa diety niższych warstw społeczeństwa, a opinia ta z upływem kolejnych stuleci nie uległa zmianie¹⁵⁵⁸. W Egipcie nie tylko jedzono produkty oparte na tym zbożu, ale pijano, także w czasach hellenistycznych i pod rzymskim panowaniem, gęsty płyn na jego bazie, nazywany przez Greków *dzýthon/dzýthion* lub *dzýthos*¹⁵⁵⁹ i określany jako jęczmienne wino (napój, względnie trunek), który był najwyraźniej lokalną odmianą piwa i dietetycznie cenną formą urozmaïcenia oraz uzupełnienia codziennego menu¹⁵⁶⁰. Notabene warzone z *krithé* piwo popularne było również w Azji Mniejszej w czasach klasycznych. Ksenofont pisał o tym trunku, ponieważ natknął się na niego w Armenii, zwracając przy tym uwagę na jego dużą moc¹⁵⁶¹, a tę ostatnią obserwację potwierdzają dane medyczne, jak choćby dorobek Dioskurydesa (który mówił o *koúrmi*, jak nazywał ten napój, jako powodującym bóle głowy) lub Orybazjusza (opisującego *oínos kríthinos* jako płyn, który ma tę samą moc, co wino z winogron).

¹⁵⁵⁷ R.W. U n g e r, *Beer in the Middle Ages and in the Renaissance*, Philadelphia 2004, s. 20; M. N e l s o n, *op. cit.*, s. 20–21, 25.

¹⁵⁵⁸ J.T. S t o c k, M.C. O ’ N e i l l, C.B. R u f f, M. Z a b e c k i, L. S h a c k e l f o r d, J.C. R o s e, *Body size, skeletal biomechanics, mobility and habitual activity from the Late Palaeolithic to the Mid-Dynastic Nile Valley*, [in:] *Human bioarchaeology of the transition to agriculture*, eds. R. P i n h a s i, J.T. S t o c k, Chichester 2011, s. 348; P.P. B o b e r, *op. cit.*, s. 39; C.K. K a u f m a n, *op. cit.*, s. 47; M. M a z o y e r, L. R o u d a r t, *op. cit.*, s. 150, 160.

¹⁵⁵⁹ Hezychiusz z Aleksandrii, ζύθιον, ζ, 201, 1; ζύθος, ζ, 202, 1.

¹⁵⁶⁰ Herodot, *Dzieje*, II, 77; Teofrast, *Historia roślin*, IV, 8, 12; P.P. B o b e r, *op. cit.*, s. 41–42; M. N e l s o n, *op. cit.*, s. 21–22, C.K. K a u f m a n, *op. cit.*, s. 71–72; D. D z i n o, *Sabaiarius: Beer, wine and Ammianus Marcellinus*, [in:] *Feast, fast, or famine. Food and drinking in Byzantium*, eds. W. Mayer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 60. Napój ten, wedle Teofrasta mógł być robiony także z pszenicy.

¹⁵⁶¹ K s e n o f o n t, *Anabaza*, IV, 5. M. N e l s o n, *op. cit.*, s. 17. Warty odnotowania na marginesie naszych rozważań jest zdecydowanie pozytywny wydźwięk przekazu Ksenofonta, odosobniony na tle helleńskiego podejścia do piwa.

Rzymianie określali jęczmień mianem *hordeum*¹⁵⁶². W rolnictwie i kuchni rzymskiej zboże to zajmowało także jedno z najważniejszych miejsc, tuż po pszenicy¹⁵⁶³. Wprawdzie ta ostatnia była raczej preferowana ze względu na możliwość uzyskania z niej doskonałego również i w odczuciu Rzymian chleba, to jednak jęczmień górował nad nią z powodu swej, wzmiankowanej już, wytrzymałości na gorsze, czy raczej bardziej skrajne warunki glebowe i pogodowe z powodu krótszego okresu dojrzewania¹⁵⁶⁴. Z drugiej strony przez całą starożytność lansowano opinię, że miał on też negatywny wpływ na glebę. Można takie zdanie znaleźć, na przykład, w II w. p.n.e. w twórczości Katona jak i w IV w. w dorobku Palladiusza. Pisali oni, iż jęczmień wysusza ziemię, jest zatem dla niej szkodliwy¹⁵⁶⁵. Ta konstatacja może być przeze mnie traktowana jako jeden z argumentów tłumaczących preferencje dla pszenicy *pyrós* w całym basenie Morza Śródziemnego. Italia nie była wprawdzie zależna od zbiorów jęczmienia w tak dużym stopniu jak Grecja, pozostawał on jednak ważnym składnikiem diety i zabezpieczeniem w razie niedoboru pszenicy na rynku¹⁵⁶⁶. Znanym i cenionym produktem spożywczym, jaki Rzymianie uzyskiwali z *krithé*, była *tisana* – krupnik – często doprawiana do smaku innymi składnikami¹⁵⁶⁷. Była ona odpowiednikiem helleńskiej *ptisáne*, o której wiele do powiedzenia mieli wszyscy greccy medycy analizowani w niniejszej książce. Antimus zaświadczał, że jadana była jeszcze w VI w. w Galii przez barbarzyńskich Franków, a więc jej popularność musiała być powszechna i trwała w całym basenie Morza Śródziemnego. Można tu zauważyć, że owa lecznicza zupa była tak rozpowszechniona jako element rozlicznych kuracji, że Aleksander z Tralles, piszący mniej więcej w tym samym czasie co autor traktatu *O przestrzeganiu zdrowej diety*,

¹⁵⁶² *Słownik łacińsko-polski*, ed. M. Plezia, t. II, Warszawa 2007, s. 726.

¹⁵⁶³ Naum Jasny wskazuje, że Italia dysponowała lepszymi warunkami do uprawy pszenicy. Por. N. J a s n y, *Competition...*, s. 756.

¹⁵⁶⁴ Por. K a t o n, *O gospodarstwie rolnym*, 35, 2; P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XVIII, 79, 192; K o l u m e l l a, *O rolnictwie*, II, 9, 3–4; II, 9, 14; P a l l a d i u s z, *O rolnictwie*, X, 4; XI, 1.

¹⁵⁶⁵ K a t o n, *O gospodarstwie rolnym*, 37, 1; P a l l a d i u s z, *O rolnictwie*, XI, 1.

¹⁵⁶⁶ D.L. T h u r m o n d, *A handbook of food processing in classical Rome. For her bounty no winter*, Leiden–Boston 2006, s. 17–18.

¹⁵⁶⁷ C.K. K a u f m a n, *op. cit.*, s. 137–138. Na temat tej potrawy zob. również dalszą, poświęconą gastronomii, część niniejszego tekstu; por. K o l u m e l l a, *O rolnictwie*, II, 7, 1. Ciekawe, że Kolumella, wybitny znawca sztuki uprawy ziemi, zaliczył w tym miejscu jęczmień do roślin strączkowych, właśnie dlatego, że da się z niego zrobić kaszę.

pozostawił wzmiankę, że medycy serwowali ją z taką hojnością swym pacjentom, że aż owi nabrali do niej wstrętu¹⁵⁶⁸. Nie był on jednak powszechny i utrwalony kulturowo, gdyż krupniki gotowane do dziś uwzględniają zwykle kaszę właśnie z interesującego mnie zboża. Dla Rzymian jęczmień pozostał podstawą diety niższych, biedniejszych warstw ludności i spożywany był głównie jako gęsta zupa¹⁵⁶⁹. Wzmiankowany już Antimus nazywał ją *polenta* lub *fenea*¹⁵⁷⁰. I znowu zatem trzeba wnosić, że jeszcze w VI w. gotowano ją w Galii zajętej przez Franków, choć podobną bryję Kwiryci warzyli także, prawdopodobnie nawet częściej, z pszenicy płaskurki¹⁵⁷¹. Znali jednak również chleb wypiekany z tego zboża lub z mieszanek mąki pszennej i jęczmiennej, choć cenili go znacznie niżej, niż pieczywo w całości pszenne¹⁵⁷². Nie odbiega to od schematu, który został przeze mnie zidentyfikowany jako odpowiedni dla terenów greckich.

Rzymianie (ale też i Grecy¹⁵⁷³) wykorzystywali chętnie jęczmień również jako doskonałą i wzmacniającą siły paszę dla zwierząt należących do wojska¹⁵⁷⁴. Jednakże, co warto podkreślić, sami żołnierze, przynajmniej w okresie rozwoju i rozkwitu państwa rzymskiego, byli w normalnych okolicznościach karmieni pszenicą, zaś racje jęczmienia służyły tylko jako furaż, co szczególnie wyraźnie widać w relacji Polibiusza. Autor ten precyzyjnie podał, że rzymski kawalerzysta otrzymywał 2 medymny pszenicy i 7 medymnów jęczmienia, a piechur – 2/3 medymna pszenicy, zaś sprzymierzeńcy odpowiednio 1 i 1/3 medymna pszenicy i 5 medymnów jęczmienia, oraz 2/3 medymna pszenicy na miesiąc¹⁵⁷⁵, z czego jasno wynika, że żołnierze piechoty, którzy nie musieli karmić swych zwierząt, w ogóle nie dostawali racji jęczmienia. Inaczej wyglądało to w sytuacjach nadzwyczajnych. Jeżeli jakiś oddział (nie dotyczyło to z reguły pojedynczego legionisty) zawiódł oczekiwania wodza w boju, nie utrzymał pozycji, czy rzucił się do ucieczki przed

¹⁵⁶⁸ Por. poniżej.

¹⁵⁶⁹ P.P. B o b e r, *op. cit.*, s. 206.

¹⁵⁷⁰ Por. poniżej.

¹⁵⁷¹ Zob. np. J.M. W i l k i n s, S. H i l l, *op. cit.*, s. 117.

¹⁵⁷² Zob. np. K o l u m e l l a, *O rolnictwie*, II, 9, 16; P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XVIII, 74.

¹⁵⁷³ Por. poniżej.

¹⁵⁷⁴ J.P. A l c o c k, *Food in Roman Britain*, Briscombe Port 2001, s. 18. Autorka nie ogranicza się w tym miejscu do opisu sytuacji występującej tylko w Brytanii, lecz opisuje stan panujący w całym państwie rzymskim.

¹⁵⁷⁵ P o l i b i u s z, VI, 39.

wrogiem, przewidzianą dlań karą, prócz dziesiątkowania, było zastąpienie zwykłych, codziennych racji pszenicy – jęczmieniem. Bywało, że kara taka nakładana była na wiele lat i wobec znacznych sił¹⁵⁷⁶. Konkludować należy, że takie właśnie traktowanie *krithé/hordeum* jako elementu systemu kar wymierzanych w ramach armii rzymskiej wynikało z powszechnego przekonania (opartego na doświadczeniu, a skanonizowanego potem przez Galena jako autorytarnego poglądu ówczesnej nauki¹⁵⁷⁷), że jęczmień ustępuje pszenicy pod względem wartości odżywczych¹⁵⁷⁸.

Zboże to miało szerokie zastosowanie w działalności każdego gospodarstwa rolnego. Poza istotną funkcją ważnego składnika ludzkiej diety, używano go – jak już wspomniałem – jako doskonałej i zalecanej karmy dla zwierząt¹⁵⁷⁹. Produktami uzyskanymi z jęczmienia, o ile akurat nie były zbyt drogie, można było wedle zaleceń karmić jagnięta¹⁵⁸⁰, bażanty¹⁵⁸¹ i pawie¹⁵⁸², samym zbożem (ewentualnie gotowanym, prażonym lub namoczonym w wodzie) owce¹⁵⁸³, świnie (w tym karmiące maciory)¹⁵⁸⁴, kury¹⁵⁸⁵, gęsi¹⁵⁸⁶, kaczki¹⁵⁸⁷, gołębie¹⁵⁸⁸ (niewykluczone, że

¹⁵⁷⁶ Polibiusz, VI, 38. Podobne świadectwo daje Swetoniusz, pisząc o karach stosowanych wobec wojska przez Augusta, zob. Swetoniusz, *Żywoty cesarów*, II, 24. Zob. także informacje Kasjusza Diona, również odnoszące się do czasów Augusta (Kasjusz Dion, XLIX, 38, 4) oraz przekazy autorstwa Plutarcha (Plutarch, *Marcellus*, 25, 10, 2), Frontyna (Frontinus, *Podstępny wojenne*, IV, 1, 25; IV, 1, 37), czy Wegecjusza (Wegecjusz, I, 13). Dane źródłowe pokazują konserwatywną niezmienną tęj szczególnej rzymskiej kary. Por. też informacje na ten temat w rozdziale dotyczącym pszenicy.

¹⁵⁷⁷ Por. poniżej.

¹⁵⁷⁸ Por. J.M. Wilkins, S. Hill, *op. cit.*, s. 62. Por. rozważania Galena na temat odżywczości *álfit*a analizowane w niniejszej pracy.

¹⁵⁷⁹ Kolumella, *O rolnictwie*, II, 9, 14.

¹⁵⁸⁰ Kolumella, *O rolnictwie*, VII, 3, 19; Palladiusz, *O rolnictwie*, XII, 13.

¹⁵⁸¹ Palladiusz, *O rolnictwie*, I, 29.

¹⁵⁸² Palladiusz, *O rolnictwie*, I, 28.

¹⁵⁸³ Kolumella, *O rolnictwie*, VII, 4, 2. W tym fragmencie mowa o bardzo wymagających owcach tarenckich.

¹⁵⁸⁴ Warren, *O gospodarstwie rolnym*, II, 4, 6; 4, 15; 4, 20; Kolumella, *O rolnictwie*, VII, 9, 13.

¹⁵⁸⁵ Kolumella, *O rolnictwie*, VIII, 4, 1; 5, 2; 11, 15; Palladiusz, *O rolnictwie*, I, 27.

¹⁵⁸⁶ Kolumella, *O rolnictwie*, VIII, 14, 8; 14, 10. Por. niżej zamieszczone świadectwo Prokopiusza z Cezrei z *Historii sekretnej*.

¹⁵⁸⁷ Kolumella, *O rolnictwie*, VIII, 15, 6.

¹⁵⁸⁸ Palladiusz, *O rolnictwie*, I, 26.

również inne gatunki ptactwa wówczas hodowane, których akurat w tym miejscu autor nie wymienił¹⁵⁸⁹), a także dzikie zwierzęta hodowane w zwierzyńcach (np. jeleniowate, czy zające)¹⁵⁹⁰, samymi otrębami zaś osły¹⁵⁹¹, gdy otrębami zmieszanymi z mąką – końskie źrebięta¹⁵⁹² (zboże to można także podawać dorosłym koniom¹⁵⁹³)¹⁵⁹⁴.

Powszechności jęczmienia w diecie dowodzi też dalsza historia piwa. W okresie rzymskim, pomimo ciągłej dominacji wina wśród greckiego i rzymskiego społeczeństwa oraz zgrecyzowanych bądź zromanizowanych elit innych ludów podbitych, na wielu obszarach pijano trunki jęczmienne. Pozostawały one napitkiem kojarzącym się Rzymianom z barbarzyńcami i brakiem przynależności do ich kręgu cywilizacyjnego¹⁵⁹⁵. Odbiciem tego zjawiska są także oceny dietetyczne interesującego mnie trunku w literaturze medycznej, jak na przykład te, które pozostawili nam Dioskurydes i Orybazjusz¹⁵⁹⁶. Najbliżej swoich wczesnych siedzib zetknęli się przedstawiciele Rzymu z napojami warzonymi z jęczmienia u liguryjskich górali zamieszkujących południowo-zachodnią część Alp, o czym w I w. p.n.e. wspominał Strabon¹⁵⁹⁷. Jednymi z najbardziej znanych regionów Cesarstwa, w których powszechnie pito piwa wyrabiane z jęczmienia (*sabaia*, *camum*), były Panonia i Iliria, choć pozostałości archeologiczne sugerują, że jego wyrobem zajmowano się również w innych krainach śródziemnomorskich, choćby na Półwyspie Iberyjskim¹⁵⁹⁸. Najbardziej znanym smakoszem napitku kryjącego się pod pierwszą z wymienionych nazw pozostał pochodzący z Ilirii cesarz Walens (364–378), a jego zamięłowanie do jęczmiennego piwa wykorzystywali do obrażania go

¹⁵⁸⁹ Ogólnie na temat hodowli różnorakiego ptactwa w Bizancjum zob. M. L e o n t s i n i, *Hens, cockerels and other choice fowl. Everyday food and gastronomic pretensions in Byzantium*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 113–131.

¹⁵⁹⁰ K o l u m e l l a, *O rolnictwie*, IX, 1, 6; 1, 8.

¹⁵⁹¹ W a r r o n, *O gospodarstwie rolnym*, II, 6, 4. Por. zamieszczone niżej rozważania Aleksandra z Tralles na temat wartości mleka z osłów karmionych jęczmieniem.

¹⁵⁹² W a r r o n, *O gospodarstwie rolnym*, II, 7, 11.

¹⁵⁹³ W a r r o n, *O gospodarstwie rolnym*, II, 7, 1; P a l l a d i u s z, *O rolnictwie*, XIV, 49.

¹⁵⁹⁴ Rola jęczmienia jako paszy w okresie klasycznym por. N. J a s n y, *Competition...*, s. 755.

¹⁵⁹⁵ Por. J.M. W i l k i n s, S. H i l l, *op. cit.*, s. 131.

¹⁵⁹⁶ Por. poniżej.

¹⁵⁹⁷ S t r a b o n, *Geografia*, IV, 6, 2.

¹⁵⁹⁸ J.M. W i l k i n s, S. H i l l, *op. cit.*, s. 132.

jego przeciwnicy polityczni¹⁵⁹⁹. Powszechną w społeczeństwie rzymskim niską ocenę walorów tego rodzaju napitków ilustruje znakomicie wykaz cen z edyktu Dioklecjana z roku 301, w którym *camum* jest dwukrotnie tańsze od najtańszego wina, zaś egipskie jęczmienne *dzythos* aż czterokrotnie tańsze (proporcje te wypadają znacznie gorzej w przypadku lepszych win, jak choćby słynnego falerna)¹⁶⁰⁰.

Interesujące mnie zboże znane było też jako element gospodarki i kuchni prowincjonalnej. Celtowie na obszarach Galii i Brytanii, które do I w. n.e. zostały opanowane przez Rzym, stosowali jęczmień zarówno do wyżywienia ludzi, jak i zwierząt gospodarskich. Dla własnych potrzeb wyrabiali z niego chleb, pomimo ogólnie znanej, marnej jakości tego rodzaju wypieku, a także placki. Mieszali również mąkę jęczmienną z pszeną, by uzyskiwać lepsze bochenki¹⁶⁰¹. Poza tym jęczmień był najprawdopodobniej najpopularniejszą uprawą zbożową także dalej na wschód, gdzie polityczne wpływy rzymskie były coraz słabsze, również na ziemiach polskich, zarówno w czasach, gdy zamieszkiwali je jeszcze Celtowie, jak i później, gdy opanowane zostały przez Germanów¹⁶⁰². Umieszczanie omawianego zboża w codziennym jadłospisie było praktykowane przez wojska, jak się wydaje głównie miejscowe oddziały pomocnicze, przyzwyczajone do takiej diety i stacjonujące na wspomnianych obszarach już po rzymskim podboju, albo garnizony pochodzące z innych ziem należących do Cesarstwa, charakteryzujących się podobnymi zwyczajami kulinarnymi¹⁶⁰³. Porcje jęczmienia wydzielano także stacjonującym na tych obszarach oddziałom kawalerii, zapewne głównie jako paszę dla koni¹⁶⁰⁴. Celtowie raczyli się poza tym, najprawdopodobniej jęczmiennym, piwem, które nosiło nazwę *corma* lub *curmi*¹⁶⁰⁵, lecz było ogólnie mniej cenione niż podobny

¹⁵⁹⁹ Ammian Marcellin, XXVI, 8, 2. Por. D. Dzino, *op. cit.*, s. 57–58.

¹⁶⁰⁰ *Edykt Dioklecjana*, 2, 1, 11; 2, 1, 12. O piwie w okresie późnego Cesarstwa Rzymskiego i Bizancjum por. F. Koukoules, *Byzantinon bios kai politismos*, t. V, *Hai trofai kai ta pota...*, Athènes 1952, s. 130; M.L. Rautman, *op. cit.*, s. 104.

¹⁶⁰¹ J.P. Alcock, *op. cit.*, s. 29–30; H.E.M. Cool, *Eating and drinking in Roman Britain*, Cambridge 2006, s. 71, 77–78.

¹⁶⁰² J. Rodzińska-Nowak, *Gospodarka żywnościowa ludności kultury przeworskiej*, Kraków 2012, s. 100–104.

¹⁶⁰³ J.P. Alcock, *op. cit.*, s. 155; H.E.M. Cool, *op. cit.*, s. 78–79.

¹⁶⁰⁴ H.E.M. Cool, *op. cit.*, s. 73.

¹⁶⁰⁵ Oczywiście jest to wzmiankowany przez Dioskuridsa napój alkoholowy nazwany przez niego *koúrmi*.

napitek uzyskiwany z pszenicy i produkowane w dużo mniejszych ilościach (zdarzało się także, że do produkcji celtyckich piw stosowano pszeniczny surowiec z niewielką domieszką jęczmienia). Na napój ten natykali się często zarówno Grecy, mający kontakt z Celtami tak na Bałkanach, jak i w Azji Mniejszej, czy wreszcie na zapleczu swych kolonii położonych na północnych wybrzeżach zachodniej części Morza Śródziemnego, jak i Rzymianie, penetrując i podbijając obszar Galii, Hiszpanii i Brytanii, a wcześniej sąsiadując z Celtami z Galii Cisalpińskiej¹⁶⁰⁶. Ci ostatni w okresie swojej ekspansji handlowej i militarnej spotkali się z podobnym, również wyrabianym z jęczmienia lub pszenicy, trunkiem występującym u ludów germańskich¹⁶⁰⁷, Germanie zaś, jak pokazują to dane zachowane przez Antimusa, wyrabiali z *krithé* nie tylko piwo, ale też rozmaite pokarmy¹⁶⁰⁸.

Nie było żadnego gwałtownego przewrotu w kwestii popularności jęczmienia w okresie, gdy Rzym zaczął tracić swoje pierwszeństwo jako stolica imperium, a Konstantynopol stawał się coraz ważniejszym centrum politycznym. Symboliczne daty, które obrazują przejście od starożytności ku Bizancjum, jak choćby rok 395, nie odwzorowują bowiem zmian, które miały miejsce w systemie produkcji, schemacie spożycia oraz doktrynach dietetycznych dotyczących omawianego przeze mnie zboża. Wypada jednak stwierdzić, że w państwie rzymskim, którego stolicą był Konstantynopol, szeroko wykorzystywano jęczmień, przy czym przez pierwsze kilka stuleci rolnictwo tego okresu przypominało pod tym względem antyczne¹⁶⁰⁹, a ta sama prawda ma swoje zastosowanie wobec schematu spożycia *krithé* oraz poglądów dietetyki na jego temat. Lekarstwa produkowane z jęczmienia też się zresztą nie zmieniały.

Główne zastosowanie znajdował więc jęczmień, podobnie jak w okresie rzymskim, w wyżywieniu zwierząt używanych przez wojsko. Jednak żołnierze także byli nim karmieni, zapewne głównie w formie łatwych do przechowywania w warunkach polowych sucharów (*paksimadion*). Tego rodzaju „podwójnie pieczony chleb”, jak go nazywano, znany wedle dostępnych nam źródeł, w różnych okresach

¹⁶⁰⁶ M. Nelson, *op. cit.*, s. 45–66, J.P. Alcock, *op. cit.*, s. 93–94; H.E.M. Cool, *op. cit.*, s. 141–143.

¹⁶⁰⁷ Tacyt, *Germania*, 23.

¹⁶⁰⁸ Por. powyżej.

¹⁶⁰⁹ C. Morrisson, J.-P. Sodin, *The sixth-century economy*, [in:] *The economic history of Byzantium*, ed. A. Laiou, vol. II, Washington, DC 2002, s. 195–196.

historii Bizancjum i kojarzony głównie z armią, był również jadany przez ludność cywilną, na przykład, podczas długich i odbywanych w trudnych warunkach podróży, a nawet przez hierarchów kościelnych¹⁶¹⁰. Mąka jęczmienna, niekiedy zmieszana z mąką z daktyli, służyła do wyrobu pieczywa również mnichom bizantyńskim jako surowiec w pełni akceptowalny przez twórców mniszych reguł, także w czasie postów¹⁶¹¹.

Rolnictwo bizantyńskie, pomimo stopniowo zwiększającej się roli pszenic w jadłospisie mieszkańców Cesarstwa Wschodniego, wciąż w znacznym stopniu opierało się na uprawie jęczmienia (momentami można nawet mówić o wzroście spożycia tego zboża, także w formie piwa, m.in. pod wpływem awarskich i słowiańskich najeźdźców, trudności gospodarczych spowodowanych arabskimi podbojami i nieurodzajami pszenicy¹⁶¹²). Takie zdanie reprezentuje nauka, jak na przykład Fedon Koukoules¹⁶¹³, Ewald Kislinger¹⁶¹⁴, Marcus Louis Rautman¹⁶¹⁵, czy Andrew Dalby¹⁶¹⁶. Rautman przytacza dane, wedle których pewne XIII-wieczne gospodarstwo usytuowane w północnej Grecji przeznaczało pod uprawę jęczmienia niemal jedną trzecią swego areалу¹⁶¹⁷. Wedle XV-wiecznych danych z terenu

¹⁶¹⁰ J. Haldon, *Feeding the Army: Food and transport in Byzantium, ca 600–1100*, [in:] *Feast, fast, or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer. S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 88, 90; A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, Blackawton, Totnes, Devon 2003, s. 17–22, 30–31, 99; idem, *Tastes of Byzantium. The cuisine of a legendary empire*, London–New York 2010, s. 17–22, 30–31, 99. Ten ostatni opisuje wprawdzie sytuację z drugiej połowy V wieku, w której trzej młodzi mieszkańcy Ilirii wśród których był przyszły cesarz Justyn I, wzięli w podróż do Konstantynopola tego rodzaju suchy prowiant. Następnie przytacza słowa Liutpranda z Kremony (X w.), o bizantyńskich biskupach jadających suchary. Por. M.L. Rautman, *op. cit.*, s. 214; J. Koder, *Everyday food in the middle Byzantine period*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 143.

¹⁶¹¹ M. Dembińska, *Diet: A comparison of food consumption between some eastern and western monasteries in the 4th–12th centuries*, B 55, 1985, s. 435, 438.

¹⁶¹² I. Anagnostakis, *Byzantine diet and cuisine. In between ancient and modern gastronomy*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 50.

¹⁶¹³ Por. F. Koukoules, *op. cit.*, s. 22, 130, 259–261, 266.

¹⁶¹⁴ E. Kislinger, *Les chrétiens d'Orient: règles et réalités alimentaires dans le monde byzantin*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 325–326.

¹⁶¹⁵ M.L. Rautman, *op. cit.*, s. 75, 104, 169, 171–174, 177, 184.

¹⁶¹⁶ A. Dalby, *Tastes...*, s. 22, 79, 99 etc.; A. Dalby, *Flavours...*, s. 22, 79, 99 etc.

¹⁶¹⁷ M.L. Rautman, *op. cit.*, s. 172.

Macedonii pszenica zajmowała pierwsze miejsce wśród zbóż uprawnych, podczas gdy jęczmień miał silną drugą pozycję, gdyż jego zasiewy zajmowały nadal jedną trzecią ziemi uprawnej¹⁶¹⁸. Tenże sam autor ocenia zatem jęczmień jako drugie co do znaczenia zboże Bizancjum. Zdanie to nie odbiega od wcześniejszych sugestii Koukoulesa, który konkluduje że produkty jęczmienne, choć ważne i powszechnie wysiewane¹⁶¹⁹, uznawane były zawsze za gorsze od pszennych i przeznaczone były dlatego dla uboższej ludności¹⁶²⁰. Zresztą dane dotyczące sytuacji z roku 582 przytoczone przez Kislingera, również pokazują jęczmień jako zboże drugiego gatunku, uciekanie się do którego w celu produkcji chleba było spowodowane tylko brakiem *pyrós*¹⁶²¹.

II.2. JĘCZMIEN – OCENA DIETETYCZNA

Mój opis jęczmienia zaczniemy zwykłym sposobem od jego charakterystyki dietetycznej. Przez dane przechodzimy w układzie chronologicznym, nie unikając powtórzeń, by dowodnie wykazać trwałość sformułowanych założeń. Zaczniemy zatem od dietetyki przed-Galenowej.

Z rozdziału o *krithé* zawartym w traktacie *O diecie*¹⁶²² wynika, że dietetyka jęczmienia i produktów z niego wytwarzanych była ustalona przed II w. n.e. Dane wskazują wyraźnie, że Galen i jego następcy raczej utrwalali niż zmieniali to, co stworzone było przez szkołę Hipokratesa. I tak jęczmień, pisał autor *O diecie*, jest ze swej natury chłodny i wysuszający. Ma też pewne właściwości oczyszczające, szczególnie gdy jest jeszcze niepozobawiony łusek. Takie ziarna jeszcze bardziej chłodzą i doprowadzają do spowolnienia pracy przewodu pokarmowego. W procesie prażenia *krithé* traci nie tylko wilgoć, ale także swe właściwości katartyczne¹⁶²³. Mąka *áleuron* typu *synokomiston*, a zatem produkowane z całego ziarna jęczmiennego, daje ciału mniej pokarmu, za to przechodzi szybciej przez organizm.

¹⁶¹⁸ *Ibidem*, s. 173.

¹⁶¹⁹ F. Koukoules, *op cit.*, s. 259-261.

¹⁶²⁰ Por. ocenę chleba jęczmiennego – F. Koukoules, *op cit.*, s. 22

¹⁶²¹ E. Kislinger, *op. cit.*, s. 329.

¹⁶²² *O diecie*, 40, 1–30.

¹⁶²³ *O diecie*, 40, 1–6.

Czyste *áleuron* z tego zboża jest bardziej odżywcze, ale też wolniej wydalane¹⁶²⁴. *Álfita*, a więc kasza, z wytwarzana z *krithé* chłodzi i wysusza¹⁶²⁵. *Mádza* przygotowana z *álfita* jest wilgotna, składa się z osobnych ziaren, jest lekka, przechodzi szybko przez organizm i chłodzi, a obniża temperaturę, ponieważ zarabiana jest z zimną wodą. Wydała się ją natomiast szybko z organizmu, ponieważ łatwo dojrzewa w żołądku¹⁶²⁶. *Mádza* może też powodować gazy¹⁶²⁷. Świeżo zarobiona jest wysuszająca, a wynika to z właściwości *álfita*, absorbujących wilgoć¹⁶²⁸.

Z kolei charakterystyka cech jęczmienia jako zboża skomponowana przez Dioskurydesa w dziele *O sztuce medycznej* zaczyna się od cechy kardynalnej, a zatem od stwierdzenia, że, jako pokarm, jęczmień jest mniej pożywny niż *pyrós*¹⁶²⁹. Co do innych jego właściwości, Dioskurydes pisał, iż zboże to stymuluje produkcję moczu, jest przeczyszczające, przyczynia się do produkcji gazów, wpływa pozytywnie na żołądek (*kakostómachos*), ale – użyte zewnętrznie – powoduje również wchłanianie się opuchlizn poprzez doprowadzenie do strawienia nadmiaru soków je wywołujących (*sympeptiké oidemáton*)¹⁶³⁰.

Portret dietetyczny *áleuron kríthinon* właściwie nie istnieje jako samodzielna część rozważań Dioskurydesa. Z pewnością należy go niejako zrekonstruować jako pochodną cech samego jęczmienia. Inne właściwości mąki jęczmiennej występują już jako skutek zastosowania jej jako dodatku w lekarstwach. Na przykład, gotowana z figami w *melíkraton* ma działanie diaforetyczne¹⁶³¹, gdy przyrządzana ze smołą, żywicą oraz z odchodami gołębi przyspiesza trawienie niebezpiecznych dla zdrowia soków¹⁶³².

Cechy dietetyczne kaszy jęczmiennej zwanej *álfita* nie zostały ukazane przez Dioskurydesa ze znaczną szczegółowością. Bezpośrednio o pokarmie tym napisał

¹⁶²⁴ *O diecie*, 40, 8–9.

¹⁶²⁵ *O diecie*, 40, 6–8.

¹⁶²⁶ *O diecie*, 40, 10–13.

¹⁶²⁷ *O diecie*, 40, 15–16.

¹⁶²⁸ *O diecie*, 40, 17–18.

¹⁶²⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 1, 1–2.

¹⁶³⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 1, 7–2, 1.

¹⁶³¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 2, 2–3.

¹⁶³² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 2, 3–4.

tylko to, że działa ona spowalniająco na pracę przewodu pokarmowego¹⁶³³ i łagodzi zapalenia¹⁶³⁴. Oczywiście uwzględnić należy też fakt, iż *álfita* były składnikiem *ptisáne*, a jej dobroczynne działanie wynikało także z cech surowca użytego do ugotowania tego leczniczego dania.

Mádza z kolei nie została w ogóle opisana pod kontem jej właściwości dietetycznych. Zresztą pokarm ten generalnie nie był traktowany przez Dioskurydesa jako istotna część diety jego czasów. Dioskurydes poświęcił też za to kilka słów wartościom *ptisáne*. Twierdził więc, że owa zupa¹⁶³⁵ jest bardziej pożywna od samego jęczmienia¹⁶³⁶, a nabiera tych cech z racji poddania *álfita*, to znaczy głównego składnika tej potrawy, procesowi gotowania¹⁶³⁷. Jest też nieco różna dietetycznie od *ptisáne pyríne*. Ta ostatnia jest bowiem bardziej pożywiana¹⁶³⁸ i efektywniej przyczynia się do produkcji moczu¹⁶³⁹ niż jej odpowiednik uzyskiwany z *krithé*.

I w końcu dwa rodzaje napoju alkoholowego produkowanego na bazie *krithé*. Piwo *dzythos* zostało opisane ze znaczną starannością. Być może jest to skutkiem popularności tego napitku wśród żołnierzy, którymi Dioskurydes się opiekował. *Dzythos* zostało zatem określone jako napój działający diuretyczne¹⁶⁴⁰. Wpływa on jednak negatywnie na pracę nerek oraz ścięgien¹⁶⁴¹, szczególnie źle zaś oddziałuje na opony mózgowie¹⁶⁴². Powoduje też powstanie gazów i doprowadza do rozchwiania równowagi humoralnej¹⁶⁴³. Nadto sprzyja zachorowaniom na słoniowaciznę, czyli elephantiasis (*elephantiasis*)¹⁶⁴⁴. Dioskurydes miał też nieco do powiedzenia o właściwościach piwa *koúrmi*¹⁶⁴⁵. Napój ten mianowicie powoduje bóle głowy,

¹⁶³³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 3, 5–6.

¹⁶³⁴ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 3, 6.

¹⁶³⁵ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 1, 2.

¹⁶³⁶ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 1, 2–3.

¹⁶³⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 1, 3.

¹⁶³⁸ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 1, 5.

¹⁶³⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 1, 5–6.

¹⁶⁴⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 87, 1, 1.

¹⁶⁴¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 87, 1, 2.

¹⁶⁴² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 87, 1, 2–3.

¹⁶⁴³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 87, 1, 3.

¹⁶⁴⁴ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 87, 1, 3–4.

¹⁶⁴⁵ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 88, 1, 1.

doprowadza do zachwiania równowagi humoralnej (*kakóchymos*), oraz szkodzi na ścięgna (*neúra*)¹⁶⁴⁶.

Z dietetycznych rozważań Galena dobitnie wynika, że na przełomie I i II w. jęczmień był popularną uprawą. Dlatego też ceniono go jako pokarm. By udowodnić trafność tej konkluzji, wystarczy tu przytoczyć klasyfikacje wartości zbóż cytowaną przez Galena za Dioklesem z Karystos, w której poprzednik lekarza z Pergamonu stawiał na pierwszym miejscu *ex aequo* pszenicę *pyrós* i *krithé*¹⁶⁴⁷, czy ocenę Mnesiteosa, który wyrokował, że najlepszymi zbożami na pożywienie dla ludzi są właśnie jęczmień¹⁶⁴⁸ i pszenica¹⁶⁴⁹. W głównej części swych rozważań na temat *krithé*¹⁶⁵⁰, Galen zaprezentował z kolei swoje wysokie zdanie na temat interesującego mnie zboża, stwierdzając, że jest ono godne wykorzystania jako pokarm¹⁶⁵¹. Dodał jednak przy tym, że różni się znacznie swymi właściwościami od pszenicy. Jest bowiem wyraźnie chłodzące¹⁶⁵², a cechę tę przejmują też produkty i dania, które z niego powstają, jak chleby z, *ptisáne* z niego gotowana, czy wreszcie *álfita*¹⁶⁵³. Jęczmień odstawał od pszenicy także co do charakterystyki soków, do których produkcji się przyczyniał w organizmie spożywającego. Gdy ona powoduje powstanie humorów gęstych i lepkich (a skutkiem tego jest pożywna), on daje soki rzadkie (czyli nie jest odżywczy) i oczyszczające¹⁶⁵⁴ (a w rezultacie tego sprzyja wydalaniu pokarmu). Potrawy z *krithai* (a zatem też samo to zboże) nie rozgrzewają¹⁶⁵⁵. Natomiast nawadniają lub wysuszają w zależności od sposobu ich przyrządzenia¹⁶⁵⁶. I tak *álfita*¹⁶⁵⁷, ponieważ wytwarzane są z prażonego ziarna¹⁶⁵⁸, a tym samym pozbawione wilgoci w skutek procesu poddawania ich wysokiej

¹⁶⁴⁶ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 88, 1, 2-3.

¹⁶⁴⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 512, 2; 512, 6, vol. VI.

¹⁶⁴⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 512, 9–13, vol. VI.

¹⁶⁴⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 512, 11, vol. VI.

¹⁶⁵⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 1 – 504, 4, vol. VI.

¹⁶⁵¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 1, vol. VI.

¹⁶⁵² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 2–7, vol. VI.

¹⁶⁵³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 6–8, vol. VI.

¹⁶⁵⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 11, vol. VI.

¹⁶⁵⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 12–13, vol. VI.

¹⁶⁵⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 13, vol. VI.

¹⁶⁵⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 14, vol. VI.

¹⁶⁵⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 14–15, vol. VI.

temperaturze na sucho, same efektywnie absorbują wilgoć. *Ptisáne* z kolei nawilża¹⁶⁵⁹, ponieważ woda w niej zawarta działa tak na organizm tego, kto zje potrawę. Warto też powołać się na opinię, którą odnajdujemy w *O diecie rozcieńczającej*, że jęczmień, jako niezbyt pożywny, nadawał się do stosowania w diecie rozcieńczającej¹⁶⁶⁰. W końcu trzeba zauważyć, że charakterystyka jęczmienia została także zawarta w *O właściwościach medykamentów niezłożonych*¹⁶⁶¹. Oznaczało to, że *krithai* i produkty z nich uzyskane mogły w konkretnych okolicznościach być wykorzystane jako *fármaka*. Czytamy tam zatem, że jęczmień wysusza w pierwszym stopniu¹⁶⁶² i z tą samą siłą ochładza¹⁶⁶³. Ma też nieco właściwości oczyszczających¹⁶⁶⁴. W następnej części tego samego fragmentu Galen przyrównywał go do jednego z *óspria*. Czytamy tam, że jest on mianowicie bardziej wysuszający niż *áleuron* z bobu, a zatem z nasion rośliny *kýamos* (dodajmy za autorem medycznym, pozbawionego osłonek)¹⁶⁶⁵. Wszystkie inne właściwości ma podobne, kiedy używa się go zewnętrznie¹⁶⁶⁶. Gdy chodzi o spożycie go, to jęczmień jest lepszy od bobu, gdyż nie ma on tyle właściwości wiatropędnych¹⁶⁶⁷, a dzieje się tak, ponieważ materia, z której zbudowane jest ziarno *kýamos*, jest gęstsza niż ta, która wchodzi w skład *krithé*¹⁶⁶⁸. Z tego to powodu bób jest też bardziej pożywny od jęczmienia. Stwierdził nadto autorytatywnie, że oba nadają się do zastosowań farmakologicznych¹⁶⁶⁹, nie sprecyzował jednak jakich.

Áleuron kríthinon, wedle doktryn Galena, posiadało cechy, które były pochodną właściwości jęczmienia, a mowa o tym produkcie jest w wielu traktatach Pergamończyka. Najcenniejsze pod tym względem są jednak *O właściwościach pokarmów* oraz *O diecie rozcieńczającej*. Ze wszystkich danych wynika, że *áleuron kríthinon* zostało oceniane jako mniej pożywne od mąki tego samego typu

¹⁶⁵⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 15, vol. VI.

¹⁶⁶⁰ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 54, 3–4.

¹⁶⁶¹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 10–45, 4, vol. XII.

¹⁶⁶² Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 10–11, vol. XII.

¹⁶⁶³ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 10–11, vol. XII.

¹⁶⁶⁴ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 11–12, vol. XII.

¹⁶⁶⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 12–13, vol. XII.

¹⁶⁶⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 13–14, vol. XII.

¹⁶⁶⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 14–15, vol. XII.

¹⁶⁶⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 16–17, vol. XII.

¹⁶⁶⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 18–45, 3, vol. XII.

otrzymywanej z pszenicy *pyrós*. Było tak, ponieważ *krithai* dostarczały organizmowi znacznie mniej pokarmu niż pszenica, nie posiadając elementu lepkości, który decydował o walorach odżywczych każdego pokarmu zbożowego. Stąd też i wyroby z *áleuron*, a zatem przede wszystkim chleb różnego typu, były kruche i, dietetycznie rzecz ujmując, odbiegały swoimi walorami odżywczymi od analogicznych produktów z *pyrós*. Ta cecha *krithai* została bardzo dosadnie uwypuklona w *O właściwościach pokarmów* przy Galenowej dyskusji na temat kolejnego produktu otrzymywanego z jęczmienia, a mianowicie w opisie *álfita* jako elementu diety militarnej¹⁶⁷⁰. Gdy chodzi o inne cechy, to w tym samym dziele lekarz opisywał *áleuron* jako składające się z drobnych ziaren oraz białe, a to znaczy, że pozbawione wszelkich zanieczyszczeń. Wyjaśniał teże, że z tych to powodów podlega ono szybszej przemianie w żołądku i łatwiej jest trawione, a potem przyswojone. W końcu sprawniej odżywia organizm, by stać się częścią jego tkanek¹⁶⁷¹. Galen ukazał także mechanizm działania elementów, które zanieczyszczają *áleuron*, a które definiował jako *pítyra*. Wedle jego eksplikacji są twarde, a także nierozpuszczalne w wodzie. Nic dziwnego zatem, że nie rozkładają się w żołądku, pozostając w nim niepodległe rozpadowi niezależnie od tego, jak długo w nim przebywają. Nie dojrzewają bowiem w brzuchu i w konsekwencji nie są przyswajane, ponieważ nie mogą dostać się do wnętrza żył, którym transportowany jest pokarm. Dlatego też stanowią znaczną część odchodów i wydalane są szybko z powodu swego ciężaru, a w ten sposób należy im przypisać działanie przeczyszczające¹⁶⁷². Uwagi te wyjaśniały cechy i działanie różnych odmian mąki razowej, którą otrzymywano z jęczmienia, a wypada również dodać, iż analogiczne rozważania dotyczyły *pítyra pyrína*, a więc otrąb pszennych. Uzupełnieniem tych danych jest ewaluacja, którą odnajdujemy w *O diecie rozcieńczającej*¹⁶⁷³. Ekspert i autor dzieła w jednej osobie utrzymywał tam, iż mąka jęczmienna jest bardziej wilgotna od chleba z niej wypieczonego i kaszy *álfita*¹⁶⁷⁴, ale i bardziej wiatropędna, a zwłaszcza jeżeli przyrządzi się ją z mlekiem¹⁶⁷⁵.

¹⁶⁷⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 507, 9–14, vol. VI.

¹⁶⁷¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 508, 3 – 508, 10, vol. VI.

¹⁶⁷² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 508, 10 – 509, 3, vol. VI.

¹⁶⁷³ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 38, 4–39, 1.

¹⁶⁷⁴ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 38, 5.

¹⁶⁷⁵ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 39, 1.

Kasza *álfita* została stosunkowo starannie scharakteryzowana pod względem jej właściwości dietetycznych. Zaznaczyłem już, że wedle Galena wynikały one w dużej mierze z cech, jakie posiadał surowiec do jej wytwarzania. Wszystkie one zostały więc już wyspecyfikowane w niniejszym tekście przy charakterystyce właściwości samego jęczmienia. By zatem nie powtarzać skomplikowanych wywodów Galena, spróbujmy je teraz jedynie zrekapitulować. *Álfita* odznaczają się zatem w jego opinii działaniem chłodzącym i powodują powstawanie rzadkich soków, które na dodatek oczyszczają organizm. W końcu kasza ta ma też wpływ wysuszający. We właściwym rozdziale traktatu *O właściwościach pokarmów* zatytułowanym *Peri álfiton*¹⁶⁷⁶ z kolei, nie używając tego terminu, w rzeczywistości zaliczył ten produkt do grupy *eúchyma*. Stwierdził bowiem wyraźnie, iż *álfita* mają przyjemny zapach, oczywiście pod warunkiem, że zostaną dobrze przygotowane¹⁶⁷⁷. Nadto, rozważając wartość interesującej mnie kaszy jako elementu zaopatrzenia dla armii rzymskiej¹⁶⁷⁸, dał w ten sposób do zrozumienia, że produkt ten był niezbyt pożywny, a więc przynależny do grupy *oligótrofa*. Tłumaczył zresztą *expressis verbis*, iż konsumpcja jej przynosi raczej słabość, gdyż wartości odżywcze *álfita* są wystarczające dla tych, którzy nie uprawiają ćwiczeń fizycznych i stanowczo zbyt ograniczone dla tych, którzy poddają swoje ciała reżimowi ustawicznego czuwania nad sprawnością mięśni¹⁶⁷⁹. Analogiczne oceny znajdujemy zresztą w innych miejscach dorobku lekarza z Pergamonu. W *O diecie rozcieńczającej* pisał, że *álfita*¹⁶⁸⁰ są niezbyt pożywne¹⁶⁸¹, tak samo zresztą, jak chleb pieczony z mąki jęczmiennej. Nadto kasza ta ma właściwości wysuszające, gdy zostanie zrobiona z prażonego jęczmienia¹⁶⁸². Ta ostatnia cecha, a więc większa, jak to ujął autor, od siły jęczmienia zdolność *álfita* do wysuszania została wpisana do charakterystyki *krithai* w piśmie *O właściwościach medykamentów niezłożonych*¹⁶⁸³.

¹⁶⁷⁶ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 506, 14 – 508, 2, vol. VI.

¹⁶⁷⁷ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 507, 1, vol. VI.

¹⁶⁷⁸ Fragment odnośnie roli *álfita* jako ważnego pokarmu dla armii greckiej i rzymskiej – G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 507, 9–14, vol. VI.

¹⁶⁷⁹ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 507, 9–14, vol. VI.

¹⁶⁸⁰ G a l e n, *O diecie rozcieńczającej*, 38, 3–4.

¹⁶⁸¹ G a l e n, *O diecie rozcieńczającej*, 38, 3.

¹⁶⁸² G a l e n, *O diecie rozcieńczającej*, 38, 4.

¹⁶⁸³ G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 45, 3–4, vol. XII.

W *O właściwościach pokarmów* Galen zawarł z kolei cały rozdział poświęcony chlebom z jęczmienia¹⁶⁸⁴. Zawiera on jednak tak wiele ekskursów, że w efekcie najmniej miejsca poświęcone jest samemu zagadnieniu tytułowemu. Na początku swych rozważań lekarz podkreślał fakt, że *ártoi kríthinoi*¹⁶⁸⁵ różnią się znacznie od chlebów z pszenicy *pyrós* (a także z *ólyra* oraz *tífe*). Są one bowiem pozbawione lepkości i ciągliwości¹⁶⁸⁶ (której brak także decyduje o ich stosunkowo niskiej pożywności), a ta cecha objawia się w fizycznych właściwościach pieczywa, a mianowicie czyni je kruchym¹⁶⁸⁷. Kontynuując temat charakterystyki dietetycznej jęczmienia, a przedtem udzieliwszy czytelnikom rad na temat odróżnienia dobrego zboża od tego gorszej jakości, lekarz wskazał na fakt, iż pożywność chleba jęczmiennego, generalnie stosunkowo niska¹⁶⁸⁸, zależy od jakości ziarna nań użytego. Oczywiście czym lepszy surowiec, tym więcej pożywienia dostarczał organizmowi same wypieki. Dlatego ten *ártos*, który powstał z *krithé* o lekkich ziarnach charakteryzujących się luźną strukturą wewnętrzną, zostały określone jako zbliżone do *ártoi pityriai*¹⁶⁸⁹. Chleby takie bardzo szybko przechodzą przez przewód pokarmowy. Zresztą trzeba dodać, iż w ogóle *ártoi kríthinoi* odznaczają się tą właściwością, zwłaszcza jeżeli się je porówna z chlebami pszennymi¹⁶⁹⁰. Nadto, o chlebach jęczmiennych wiedzieć trzeba, pisał Galen w *O diecie rozcieńczającej*¹⁶⁹¹, iż nie przyczyniają się do produkcji gęstych soków¹⁶⁹² i są najmniej wiatropędne¹⁶⁹³ spośród wyrobów jęczmiennych.

Mádza jako ważny pokarm dla ludzi epoki Galena została wielokrotnie dietetycznie scharakteryzowana w jego twórczości. Przypomnieć nadto wypada, iż

¹⁶⁸⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 504, 5 – 506, 13, vol. VI.

¹⁶⁸⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 504, 7–10, vol. VI.

¹⁶⁸⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 504, 10, vol. VI.

¹⁶⁸⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 504, 9, vol. VI.

¹⁶⁸⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 504, 10, vol. VI.

¹⁶⁸⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 506, 4–9, vol. VI.

¹⁶⁹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 506, 9–11, vol. VI.

¹⁶⁹¹ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 38, 1–3.

¹⁶⁹² Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 38, 2. Naszym zdaniem Galen chciał powiedzieć, że pieczywo jęczmienne ma stosunkowo, a zatem bardziej niż sam jęczmień, gęste soki. Z pewnością były one jednak oceniane jako rzadsze od tych, które powodowało spożywanie pszenicy i chlebów pszennych.

¹⁶⁹³ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 38, 2.

produkt ten szczyć się może oddzielnym rozdziałem w *O właściwościach pokarmów*¹⁶⁹⁴. Jest to zresztą najpełniejsza znana nam charakterystyka tego pożywienia. Z refleksji lekarza zawartych w zachowanym do naszych czasów dorobku wynika, iż potrawa ta należała do grupy *oligótrofa*. Wniosek ten można wysnuć na podstawie stwierdzenia, iż *mádza*¹⁶⁹⁵ jest o tyle gorsza pod względem pożywności od chleba jęczmiennego, o ile ten ostatni ustępuje wypiekowi z pszenicy¹⁶⁹⁶. Ten deficyt zdolności do odżywiania organizmu brał się oczywiście z właściwości samych *krithai*, które z kolei zostały przekazane wytwarzanym z jęczmienia *álfita*. Galen tłumaczył swym czytelnikom, że, ponieważ zboże to ma z natury swej znaczną zawartość elementów zanieczyszczających a podobnych do otrąb i określanych jako *pityródes*, po uprażeniu (zapewne, jak należy się domyślać, już jako *álfita*) staje się jeszcze bardziej suche i trudniejsze do rozłożenia w przewodzie pokarmowym z powodu swojej twardości (zwiększonej w czasie działania nań wysokiej temperatury). Właśnie dlatego *mádza*, jako pokarm powstały na bazie *álfita*, trudniej dojrzewa w żołądku niż chleby jęczmienne i wypełnia go gazami¹⁶⁹⁷. Jest ich tym więcej im dłużej *mádza* pozostaje w żołądku, a to powoduje zaburzenia w jego pracy¹⁶⁹⁸. Można jednak regulować czas trawienia omawianego pokarmu. *Mádza* jest bowiem szybciej wydalana, gdy została dobrze wyrobiona. Nadto, jeżeli zarabia się ją z miodem, właśnie z powodu jego działania, wypróżnienie nie staje się również szybsze¹⁶⁹⁹. Interesujący jest też ten fragment o *mádza* pochodzący z dzieła *O właściwościach pokarmów*, w którym Galen koryguje błędne, jak sam uważa, doktryny swoich poprzedników. Daje on nam w ten sposób wgląd w rozwój dietetyki, zanim jej poglądy zostały skanonizowane do postaci takiej, jaka wynikała z Galenowych przemyśleń. Z rzeczzonego tekstu dowiadujemy się zatem, iż Filotimos¹⁷⁰⁰ i jego mistrz Praksagoras¹⁷⁰¹ nazywali soki

¹⁶⁹⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 508, 2 – 510, 14, vol. VI.

¹⁶⁹⁵ Fragment analizujący właściwości dietetyczne *mádza* – Galen, *O właściwościach pokarmów*, 509, 4–13, vol. VI.

¹⁶⁹⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 509, 4–5, vol. VI.

¹⁶⁹⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 509, 6–9, vol. VI.

¹⁶⁹⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 509, 10–11, vol. VI.

¹⁶⁹⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 509, 12–13, vol. VI.

¹⁷⁰⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 509, 14, vol. VI.

¹⁷⁰¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 509, 16, vol. VI.

charakterystyczne dla jęczmiennej *mádza* szklistymi (*hyalódeis*)¹⁷⁰². Określali je jako gęste, kleiste i zimne¹⁷⁰³. Tymczasem, jak twierdził Galen, nie mieli oni racji. Kasza jęczmienna nie jest lepka ani ciągła (*glischros*) i odróżnia się tą cechą od *chóndros*, który *glischron* (to znaczy lepkość i ciągliwość) posiada w wystarczającym stopniu. Z powodu nieobecności w *álfita* lepkości, brak też im pożywności. Galen ocenił, że Filotimos nie pisał o *mádza* z właściwą rzeczowością, gdyż został zwiedziony pozornymi cechami tak zwanej (przez Ateńczyków) *trípte*¹⁷⁰⁴, to znaczy *mádza* wyrabianej przez długi czas¹⁷⁰⁵ ze słodkim winem¹⁷⁰⁶, albo *síraion*¹⁷⁰⁷. Wyjaśniał także, że owa potrawa przygotowywana w ten sposób staje się z pozoru analogiczna w swych właściwościach do ciasta uzyskiwanego z pszenicy, to znaczy ciągnąca się i kleista, co z kolei zostało spowodowane długim wyrabianiem *álfita* z gęstym płynem, to znaczy z winem lub *síraion*¹⁷⁰⁸. Po długotrwałym procesie przygotowywania wydawało się, że produkt końcowy powstały w ten sposób jest lepki, gdy tymczasem nie miał on nic w sobie z tej cechy. Konsekwencją lepkości bowiem jest przyleganie i zatykanie, gdy tymczasem *álfita* odznaczają się silnym działaniem czyszczącym i tnącym¹⁷⁰⁹.

Charakterystyka *ptisáne* zawarta w traktatach pozostawionych przez Galena jest stosunkowo szczegółowa. Nie dziwi to, gdyż był to pokarm powszechnie jadany, a nadto uważany za jeden z głównych medykamentów o bardzo szerokim spektrum działania. Nadto, sam lekarz, którego twórczość omawiamy, był, nawet jak na warunki antycznej dietetyki greckiej, wybitnym specjalistą z tej dziedziny. W *O właściwościach pokarmów* czytamy, że zupa ta przyjmowała od *krithai* swe główne właściwości dietetyczne. Przyczyniała się zatem do powstania w organizmie jedzącego soków rzadkich (tu wypada wyjaśnić, że większość dolegliwości

¹⁷⁰² G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 509, 16, vol. VI.

¹⁷⁰³ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 509, 14, vol. VI.

¹⁷⁰⁴ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 510, 3, vol. VI.

¹⁷⁰⁵ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 510, 5, vol. VI.

¹⁷⁰⁶ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 510, 2, vol. VI.

¹⁷⁰⁷ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 510, 2–3, vol. VI.

¹⁷⁰⁸ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 510, 4–6, vol. VI.

¹⁷⁰⁹ Galen, by obrazowo przedstawić tę prawdę, odwołuje się do przykładu działania *chylos ptisánes* – G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 510, 9, vol. VI. Cała dyskusja na temat właściwości *mádza* jako interpretacja doktryn Filotimosa i Praksagorasa – G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 509, 14 – 510, 14, vol. VI.

wywoływana była przez humory gęste)¹⁷¹⁰ i oczyszczających, co, jak należy to stwierdzenie interpretować, sprzyjało usunięciu z organizmu niepożądanych elementów¹⁷¹¹. Podobnie jak inne potrawy z jęczmienia, *ptisáne* nie miała działania rozgrzewającego, a więc, co zostało podkreślone przez Galena i innych lekarzy, mogła być przydatna w tych przypadkach, gdy spożywający ją miał w sobie nadmiar ciepła, zwłaszcza tego spowodowanego przez stan chorobowy¹⁷¹². Nawilżała nadto tkanki¹⁷¹³. Nic dziwnego zatem, jak to ujął autor z Pergamonu, że została uznana przez Hipokratesa za pokarm odpowiedni zarówno dla zdrowych jak i chorych. Lekarz z Kos mówił o niej, że jest właśnie do tego stopnia godna rekomendacji, ponieważ jej lepkość jest bardzo gładka, a sama potrawa okazuje się być ciąglą, łagodna, śliska, mokra, zaspokajająca pragnienie i łatwa do wydalenia. Nadto *ptisáne* nie jest ściągającą, ani nie powoduje podrażnienia wnętrzości, pęczniejąc w nich. Kasza bowiem, z której był przyrządzona powiększyła już swą objętość do maksimum w czasie gotowania¹⁷¹⁴.

Dane te wypada uzupełnić o elementy charakterystyki dietetycznej tego wiktuału zawarte w traktacie *O ptisane*. Dodajmy przy tym uwagę, że powtarzają one właściwie wszystkie spostrzeżenia odnotowane w dziele *O właściwościach pokarmów*. Zresztą wiele innych traktatów zachowało wzmianki, które stanowią analogie do doktryn już zaprezentowanych. Przechodząc jednak do *O ptisane*, trzeba zaznaczyć, iż Galen zaprezentował tam generalny pogląd o dobroczynnym dla organizmu człowieka działaniu tej potrawy. Racji na taką ocenę jest wiele, a główne z nich prezentują się w następujący sposób. Po pierwsze, gdy krupnik przechodzi przez organy ciała, przedostając się przez wszystkie z nich aż do klatki piersiowej, z powodu tego, że ma właściwości oczyszczające, sprzyja usunięciu tego, co niepotrzebne, i przyczynia się do asymilacji elementów pokarmu przydatnych organizmowi¹⁷¹⁵. Po drugie, ponieważ *ptisáne* jest umiarkowanie nawilżająca, którą to cechę zawdzięcza wodzie, a która to właściwość wody zrównoważona jest przez delikatnie wysuszające działanie samego jęczmienia, w ten sposób nabywszy

¹⁷¹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 11, vol. VI.

¹⁷¹¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 11, vol. VI.

¹⁷¹² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 12–13, vol. VI.

¹⁷¹³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 15, vol. VI.

¹⁷¹⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 503, 10–16, vol. VI.

¹⁷¹⁵ Galen, *O ptisane*, 824, 8–11, vol. VI.

dodatkowych, pożytecznych dla zdrowia właściwości, lepiej gasi pragnienie niż czysta woda¹⁷¹⁶. Po trzecie, *ptisáne* jest właściwym jedzeniem w przypadkach gwałtownych gorączek. Charakteryzuje się bowiem właściwościami nawilżającymi i ochładzającymi. Nadto oczyszcza organizm z psujących się w nim soków, a jednocześnie dostarcza człowiekowi właściwego pokarmu. Dodatkowo sprzyja przekształcaniu się zdefektowanych humorów w pożyteczne, gdyż rozkład niepożądanych *chymoi*¹⁷¹⁷. W końcu, trzeba podkreślić fakt, że nie ma ona właściwości ściągających ani też nie podrażnia przewodu pokarmowego. Co prawda, jak to dodawał Galen na marginesie swoich rozważań, cechy doprowadzające do ściągnięcia tkanek mogą być przydatne dla wzmocnienia przewodu pokarmowego, działanie to doprowadza jednak jednocześnie do zagęszczenia soków organicznych. Nadto, posiadana przez *ptisáne* zdolność do nawilżania ułatwia asymilację pokarmu, ponieważ przeciwdziała gęstnieniu soków znajdujących się w ciele człowieka¹⁷¹⁸. Zupa zatem jest pozbawiona niebezpiecznych cech, nie powodując zakłócenia pracy jelit, ponieważ wszelka ostrość i wiatropędność została z niej usunięta w procesie gotowania¹⁷¹⁹.

Przenosząc obecnie moje rozważania na to, co pisano o *krithé* w niemal dwa wieki po Galenie, stwierdzić mi wypada, że, analizując jęczmień od strony jego właściwości dietetyczno-farmakologicznych, Orybazjusz odwołał się głównie do przemyśleń swego poprzednika z dzieła *O właściwościach pokarmów*¹⁷²⁰. Nic zatem dziwnego, że cechy, które wymienił w *Zbiorach lekarskich* są identyczne. Zwracał uwagę, iż *krithai* mają właściwości ochładzające¹⁷²¹ i oczyszczające¹⁷²². Podobne ich działania zostały wypunktowane we wszystkich traktatach Orybazjusza, choć całościowa charakterystyka tego zboża analogiczna do zaprezentowanej została zamieszczona jedynie w księdze II *Ksiąg dla Eunapiusza*¹⁷²³. Jęczmień określony

¹⁷¹⁶ Galen, *Optisane*, 824, 11 – 825, 3, vol. VI.

¹⁷¹⁷ Galen, *Optisane*, 825, 3–7, vol. VI.

¹⁷¹⁸ Galen, *Optisane*, 825, 7–11, vol. VI.

¹⁷¹⁹ Galen, *Optisane*, 825, 11–14, vol. VI.

¹⁷²⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 10, 1, 1 – 2, 4.

¹⁷²¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 10, 1, 1.

¹⁷²² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 10, 2, 1.

¹⁷²³ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 1, κ, 84, 1 – 86, 1.

jest tam jako substancja wysuszająca i chłodząca oraz nieco czyszcząca¹⁷²⁴. Obie te rekapitulacje cech *krithé* nie wyczerpywały zagadnienia, a do wyżej wymienionych wypada dodać przynajmniej jeszcze jedną, a mianowicie niską wartość odżywczą tego zboża. Wiemy o tym, ponieważ w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza* każdy rodzaj chleba jęczmiennego¹⁷²⁵, a dalej *afita*¹⁷²⁶, *mádza* i samo to zboże¹⁷²⁷ zostały zaliczone do pokarmów dających ciału niewiele pożywienia¹⁷²⁸. Dodajmy, że klasyfikacja ta powtarza się w *Księgach dla Eunapiusza*¹⁷²⁹. Skutkiem przyjęcia doktryny o ograniczonej pożywności, była też rekomendacja jęczmienia w tak zwanej *leptýnousa díaita*. Zgodnie zatem z tradycją wziętą od Galena Orybazjusz konstatawał, że *krithé* jest jedynym ze zbóż¹⁷³⁰ nadającym się do diety rozcieńczającej¹⁷³¹, a uczynił to nie tylko w *Zbiorach lekarskich*, ale także w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*¹⁷³² oraz w *Księgach dla Eunapiusza*¹⁷³³.

Po tym uzupełnieniu całościowych charakterystyk jęczmienia warto dodać, że wyszczególnione już powyżej cechy powtarzają się systematycznie w twórczości Orybazjusza. Samo zboże oraz wszelkie produkty z niego otrzymywane, a więc *áleuron*, *álfita*, *ártoi*, *mádza* i *ptisáne*¹⁷³⁴, zostały uznane za pokarmy o charakterze schładzającym w *Zbiorach lekarskich*¹⁷³⁵, by wystąpić w tej samej roli w pracy stworzonej dla syna Orybazjusza¹⁷³⁶ oraz w traktacie dla Eunapiusza¹⁷³⁷. Działanie to

¹⁷²⁴ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 1, κ, 84, 1

¹⁷²⁵ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 13, 5, 2 – 6, 1.

¹⁷²⁶ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 13, 6, 1.

¹⁷²⁷ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 13, 6, 2.

¹⁷²⁸ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 13, 1, 1 – 12, 3.

¹⁷²⁹ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 30, 1, 1 – 8, 2 (*krithé* – I, 30, 6, 3).

¹⁷³⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 2, 5, 1 – 6, 1.

¹⁷³¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 2, 1, 1 – 26, 2.

¹⁷³² Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 1, 1, 1-22, 3 (*krithé* – IV, 1, 4, 1-2).

¹⁷³³ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 18, 4, 1-3 (*krithé* – I, 18, 4, 2).

¹⁷³⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 32, 1, 1.

¹⁷³⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 32, 1, 1 – 12, 3 (*krithé* – III, 32, 1, 1).

¹⁷³⁶ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 32, 1, 1 – 13, 2 (jęczmień i pochodne – IV, 32, 1, 1).

¹⁷³⁷ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 48, 1, 1 – 7, 3; II, 4, 1, 1 – 4, 2 (jęczmień i pochodne – I, 48, 1, 1; II, 4, 1, 8).

było określone jako stosunkowo nieznaczne, gdyż mierzone pierwszym stopniem¹⁷³⁸. W księdze XIV *Zbiorów lekarskich*¹⁷³⁹ wpisano też jęczmień¹⁷⁴⁰ na listę substancji łagodnie wysuszających, co powtórzone zostało w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*¹⁷⁴¹ i w *Księgach dla Eunapiusza*¹⁷⁴². Wielokrotnie spotykamy się także z podkreśleniem zdolności jęczmienia do oczyszczania organizmu. W *Zbiorach lekarskich krithai*¹⁷⁴³ znalazły się zatem w spisie substancji oczyszczających (*Hósa rýptei*)¹⁷⁴⁴, a Orybazjusz uznał też to zboże za pokarm mający tę właściwość w stopniu umiarkowanym. Dowodem na powszechne przyjęcie tej teorii, jest fakt, że jęczmień¹⁷⁴⁵ został zaliczony do kategorii *rýptonta* także w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*¹⁷⁴⁶ i w *Księgach dla Eunapiusza*¹⁷⁴⁷. W końcu trzeba też nadmienić, że rzeczne zboże¹⁷⁴⁸ zostało też dokooptowane do substancji diaforetycznych¹⁷⁴⁹, co niejako tłumaczy jego liczne zastosowania w medykamentach, o których będziemy jeszcze mówić w niniejszych rozważaniach.

Przechodząc obecnie do właściwości mąki jęczmiennej, pragniemy wyeksponować fakt, że jej cechy dietetyczne i medyczne zostały potraktowane przez Orybazjusza niejako po macoszemu i pisał o nich mniej niż jego wielki poprzednik Galen. Wzmianki są najczęściej pośrednie, jak te, które znajdują się w *Zbiorach lekarskich* w rozdziale noszącym tytuł *Hósa psýchei*¹⁷⁵⁰, gdzie napisane zostało, iż

¹⁷³⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 20, 1, 1–3; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 8, 1, 1–2.

¹⁷³⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 25, 1, 1–6.

¹⁷⁴⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 25, 1, 2.

¹⁷⁴¹ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 14, 1, 1–3. *Krithai* por. O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 14, 1, 1.

¹⁷⁴² O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 5, 1, 1–4, 6. *Krithai* por. O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 5, 1, 5.

¹⁷⁴³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 48, 1, 18–19.

¹⁷⁴⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 48, 1, 1–42.

¹⁷⁴⁵ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 34, 1, 10; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 15, 1, 13.

¹⁷⁴⁶ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 34, 1, 1–19.

¹⁷⁴⁷ O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 15, 1, 1–26.

¹⁷⁴⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 62, 1, 9.

¹⁷⁴⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 62, 1, 1–3, 2.

¹⁷⁵⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 32, 1, 1–12, 3.

sam jęczmień oraz wszelkie produkty z niego otrzymywane (a więc również *áleuron*)¹⁷⁵¹ mają charakter schładzający. Z rzadka można znaleźć w dorobku lekarza cesarza Juliana wzmianki bezpośrednie, jak ta, która przypisuje mące jęczmiennej¹⁷⁵² właściwości diaforetyczne¹⁷⁵³. Przypominam jednak, że na szczęście mamy do dyspozycji fragment *Zbiorów lekarskich*, który omawia *krithé* i bazuje na Galenowych doktrynach pochodzących z *O właściwościach pokarmów*¹⁷⁵⁴. Jest tam napisane, że produkty jęczmienne przejmują cechy zboża, z którego zostały otrzymane. Wynika zatem z niego, iż *áleuron krithinon*, przez analogię do *krithai*, była uważana nie tylko za chłodzącą, ale także za mało pożywną, wysuszającą i oczyszczającą.

Co się tyczy *álfita*, kasza ta stała się przedmiotem bezpośredniej charakterystyki skomponowanej przez Orybazjusza na podstawie ustaleń Galena z *O właściwościach pokarmów*¹⁷⁵⁵. O ile jednak ten ostatni czynił to w samodzielnym rozdziale, autor *Zbiorów lekarskich* połączył charakterystykę *álfita* z opisem *mádza*, znacznie notabene upraszczając wywody poprzednika. Z fragmentu tego dowiedzieć się można tylko, że obu produktom przypisał niską wartość pokarmową i dlatego odżywiały one jego zdaniem w wystarczającym stopniu wyłącznie tych, których życie nie było związane z wysiłkiem fizycznym¹⁷⁵⁶. Ta ostanía cecha była zresztą konsekwentnie podkreślana w całej twórczości Orybazjusza, gdzie natykamy się na grupy pokarmowe uporządkowane wedle ich cech dominujących, a zatem w *Zbiorach lekarskich*¹⁷⁵⁷, w wyborze doktryn dla syna¹⁷⁵⁸ jak i w traktacie skomponowanym dla Eunapiusza¹⁷⁵⁹. Lekarz cesarza Juliana uwypuklał też systematycznie zdolność *álfita* do wysuszania. Kasza¹⁷⁶⁰ znalazła się więc w rozdziale o substancjach tak działających, pochodzącym ze *Zbiorów lekarskich*¹⁷⁶¹, a

¹⁷⁵¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 32, 1, 1.

¹⁷⁵² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 62, 1, 32.

¹⁷⁵³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 62, 1, 1 – 3, 2.

¹⁷⁵⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 10, 1, 1 – 2, 4.

¹⁷⁵⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 12, 1, 1 – 3, 3.

¹⁷⁵⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 12, 1, 1 – 2, 1.

¹⁷⁵⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 14, 1, 1 – 13, 3 (*álfita* – III, 14, 7, 1).

¹⁷⁵⁸ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 13, 1, 1 – 12, 3 (*álfita* – IV, 13, 6, 1.).

¹⁷⁵⁹ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 30, 1, 1 – 8, 2 (*álfita* – I, 30, 6, 1).

¹⁷⁶⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 33, 3, 1 – 4, 1.

¹⁷⁶¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 33, 1, 1 – 6, 3.

potem także w księdze XIV tego dzieła¹⁷⁶² Orybazjusz wpisał *álfita*¹⁷⁶³ na listę środków wysuszających w pierwszym stopniu. Tożsama klasyfikacja pojawia się również w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*¹⁷⁶⁴ oraz w traktacie spisany dla Eunapiusza¹⁷⁶⁵. W końcu Orybazjusz stwierdził też, że wszystkie *álfita*, które są dobrze przyrządzone, odznaczają się przyjemnym zapachem, a najlepiej pachną jednak te, które wyprodukowane zostały z młodego jęczmienia o niezaschniętych kłosach¹⁷⁶⁶. Informacja ta daje przesłankę do zaklasyfikowania tego pokarmu do grupy *eúchyma*, a zatem do kategorii pożywienia odznaczającego się dobrymi sokami.

Elementy dietetycznego opisu chleba jęczmiennego odnajdujemy w *Zbiorach lekarskich*, gdy Orybazjusz odnosił się do wartości jęczmienia, wzorując swoją narracją na tym, co znalazł w traktacie *O właściwościach pokarmów* Galena¹⁷⁶⁷. Ustalenia są tam też identyczne, a więc by nie powtarzać treści, zrekapitulujemy je, stwierdzając, że cechy pieczywa zostały uznane za analogiczne do tych, które wymieniał w charakterystyce *krithé*. Orybazjusz podkreślił, że w *ártoi kríthinoi* brak elementu lepkiego¹⁷⁶⁸, co powoduje kruchość wypieków¹⁷⁶⁹ i ich niską pożywność¹⁷⁷⁰. Wspecyfikowane powyżej cechy znajdują potem potwierdzenia w całej twórczości Orybazjusza, przy czym odnosił się on przede wszystkim do działania chłodzącego, wartości odżywczej, a nadto do kwestii wiatropędności. Ta ostatnia właściwość, choć niepodnoszona w cytowanym powyżej fragmencie skomponowanym na podstawie doktryn Galena, wpływa na powierzchnię w charakterystyce jednego z ważnych produktów uzyskiwanych z *krithé*, a mianowicie *mádfa*. Zaczniemy od braku w chlebie jęczmiennym zdolności do podwyższania temperatury organizmu. Cecha ta została zaznaczona w rozdziale *Zbiorów lekarskich* zatytułowanym *Hósa psýchei*¹⁷⁷¹, gdzie sam jęczmień oraz wszelkie produkty z niego

¹⁷⁶² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 25, 1, 1–6.

¹⁷⁶³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 25, 1, 3.

¹⁷⁶⁴ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 14, 1, 1–3 (*álfita* – II, 14, 1, 1).

¹⁷⁶⁵ O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 5, 1, 1–4, 6 (*álfita* – II, 5, 1, 6–7).

¹⁷⁶⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 1, 8, 1–9, 1.

¹⁷⁶⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 10, 1, 1–2, 4.

¹⁷⁶⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 10, 2, 3.

¹⁷⁶⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 10, 2, 2–3.

¹⁷⁷⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 10, 2, 3–4.

¹⁷⁷¹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 32, 1, 1–12, 3.

otrzymywane, a więc także *ártoi kríthinoi*¹⁷⁷², miały działanie chłodzące. Przypisywanie chlebom jęczmiennym drugiej z wymienionych właściwości spowodowało z kolei wpisanie wszystkich ich rodzajów na listę *oligótrofa* w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*¹⁷⁷³ i powtórzenie tej opinii w *Księgach dla Eunapiusza*¹⁷⁷⁴. W końcu w rozdziale *Hósa áfysa* wchodzącym do *Zbiorów lekarskich*¹⁷⁷⁵ wypieki te¹⁷⁷⁶ uznano za odznaczające się stosunkowo niską wiatropędnością, ale tylko wtedy, jak zaznaczał autor, jeżeli są poprawnie przyrządzone¹⁷⁷⁷. Dodajmy, że pieczywo z *krithé*¹⁷⁷⁸ zostało identycznie zaklasyfikowane także w obu mniejszych dziełach Orybazjusza¹⁷⁷⁹, gdzie zawarte były kategorie pokarmowe.

Obecnie przejdźmy do rozważań omawianego lekarza odnoszących się do leczniczej zupy jęczmiennej, stwierdzając wpięrow ogólnie, że, przytaczając ustalenia swych poprzedników na temat charakterystyki *ptisáne*, pozostawał w oczywisty sposób w świecie ich tradycyjnych doktryn. Gdy chodzi o poszczególne cechy krupniku zaświadczone *expressis verbis* w twórczości lekarza i towarzysza cesarza Juliana, to wpięrow należy stwierdzić, że w rozdziale *Zbiorów lekarskich* noszącym tytuł *Hósa psýchei*¹⁷⁸⁰ sam jęczmień oraz, jak zostało to wyspecyfikowane, wszelkie wiktuały z niego otrzymywane (a więc także i *ptisáne*) ewaluowano jako produkty o charakterze schładzającym. Prawidłowo przyrządzona *ptisáne*¹⁷⁸¹ została nadto uznana w *Zbiorach lekarskich* za pokarm o dobrych sokach, a więc należący do grupy *eúchyma*¹⁷⁸². Cechę tę autor odnotował także i w pozostałych częściach

¹⁷⁷² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 32, 1, 1.

¹⁷⁷³ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 13, 1, 1 – 12, 3 (*ártos kríthinos* – IV, 13, 5, 2 – 6, 1).

¹⁷⁷⁴ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 30, 1, 1 – 8, 2 (*ártos kríthinos* – I, 30, 6, 1).

¹⁷⁷⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 22, 1, 1 – 4, 2.

¹⁷⁷⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 22, 3, 1.

¹⁷⁷⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 22, 3, 1 – 4, 1.

¹⁷⁷⁸ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 21, 5, 1 – 6, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 38, 2, 1.

¹⁷⁷⁹ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 21, 1, 1 – 6, 2. Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 38, 1, 1 – 3, 1.

¹⁷⁸⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 32, 1, 1 – 12, 3.

¹⁷⁸¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 15, 18, 1 – 19, 1.

¹⁷⁸² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 15, 1, 1 – 22, 3.

twórczości¹⁷⁸³. *Ptisáne* miała też wedle Orybazjusza zdolność do usuwania z organizmu zbędnych substancji, a właściwość ta, jako podstawowa i bardzo istotna w procedurach medycznych, powtórzona została przezeń więcej razy, niż pozostałe. Tak więc odnajdujemy ją¹⁷⁸⁴ najpierw w jego *opus magnum*¹⁷⁸⁵. Później zaś to samo działanie zostało jej¹⁷⁸⁶ przypisane zarówno *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna Eustacjusza*¹⁷⁸⁷, gdzie pojawia się aż dwa razy, jak i w *Księgach dla Eunapiusza*¹⁷⁸⁸. W końcu w *Zbiorach lekarskich* zostało też podkreślone, że *ptisáne*¹⁷⁸⁹ dobrze nawilża¹⁷⁹⁰, a informacja na temat tej jej¹⁷⁹¹ zdolności wpływa także w obu późniejszych dziełach Orybazjusza¹⁷⁹².

Na koniec trunek oparty na *krithé*. Piwo jęczmienne¹⁷⁹³ scharakteryzowane zostało przez IV-wiecznego medyka¹⁷⁹⁴ jako napój, który ma tę samą moc, co wino z winogron¹⁷⁹⁵. Dodał on jednak także, że napitek taki wolniej przechodzi przez organizm i generalnie odznacza się właściwościami odstającymi ujemnie w porównaniu do tych, które posiada wino gronowe¹⁷⁹⁶. Wypada domyślać się, iż ta charakterystyka dietetyczna wyraża wielokrotnie już przeze mnie wzmiankowany

¹⁷⁸³ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 14, 1, 1 – 21, 3 (*ptisáne* – IV, 14, 18, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 32, 1, 1 – 15, 3 (*ptisáne* – I, 32, 12, 1).

¹⁷⁸⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 24, 1, 1.

¹⁷⁸⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 24, 1, 1 – 16, 7.

¹⁷⁸⁶ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 34, 1, 14; IV, 23, 1, 1; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 40, 1, 1; II, 15, 1, 10.

¹⁷⁸⁷ Odpowiednie rozdziały to – O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 34, 1, 1–19; IV, 23, 1, 1 – 16, 7.

¹⁷⁸⁸ Odpowiednie rozdziały to – O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 40, 1, 1 – 14, 7; II, 15, 1, 1–26.

¹⁷⁸⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 34, 1, 1 – 8, 2.

¹⁷⁹⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 34, 1, 1.

¹⁷⁹¹ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 34, 1, 1; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 50, 1, 1.

¹⁷⁹² O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 34, 1, 1 – 8, 2; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 50, 1, 1 – 4, 2.

¹⁷⁹³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, V, 31, 12, 1.

¹⁷⁹⁴ Za Herodotem.

¹⁷⁹⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, V, 31, 12, 2–2.

¹⁷⁹⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, V, 31, 12, 3. Niestety brak szczegółów precyzujących wypowiedź, a zatem należy się domyślać, że jego właściwości były odwrotne do charakterystyki wina.

brak aprobaty dla piwa – niezależnie od tego z jakiego zboża było ono produkowane – ze strony tych, którzy mienili siebie wyrazicielami idei kultury grecko-rzymskiej.

Wiek VI przynosi nam całe bogactwo rozważań lekarskich na temat jęczmienia. W *Księgach medycznych* natykamy się na oddzielny rozdział poświęcony opisaniu cech *krithé*¹⁷⁹⁷, a Aecjusz z Amidy, gdy charakteryzował jęczmień, czynił to, idąc wyraźnie za tradycją Galenową. Można to poznać dzięki zapożyczonemu przez niego od poprzednika porównaniu wartości jęczmienia do charakterystyki bobu. *Krithai* są zatem według niego łagodnie wysuszające i schładzające¹⁷⁹⁸. Ocenił ich stopień działania jako pierwszy, co pozostaje w całkowitej zgodności z cytowanymi dotąd doktrynami. Mają też też nieznacznie działanie czyszczące¹⁷⁹⁹. Gdy porównamy go do bobu, pisał, okazuje się także, że jest nieco bardziej wysuszający od mąki z łuskanego *kýamos*¹⁸⁰⁰. Inne cechy przy użyciu zewnętrznym obu produktów są analogiczne¹⁸⁰¹. Jako pokarm jęczmień jest bardziej godny polecenia od bobu, gdyż w procesie gotowania traci on swą wiatropędność¹⁸⁰². *Kýamos* ma jednak materię bardziej gruboziarnistą i dlatego jest też bardziej od jęczmienia pożywny¹⁸⁰³. W końcu pisał też Amideńczyk, że charakteryzowane zboże doprowadza do powstania w organizmie soków rzadkich¹⁸⁰⁴ i nieco oczyszczających¹⁸⁰⁵. Dodajmy, że poszczególne cechy przyporządkowane jęczmieniom powtarzają się potem w księdze II *Ksiąg medycznych*, gdzie pokarmy zostały pogrupowane wedle ich cech dominujących. Czytamy tam więc, że zboże to, niezależnie od tego, jak zostało przyrządzone, jest uznawane za pokarm schładzający¹⁸⁰⁶, a nadto zaliczane do substancji chłodzących w pierwszym stopniu¹⁸⁰⁷. Poza tym pokarm ten był dokooptowany przez Aecjusza do substancji wysuszających w pierwszym

¹⁷⁹⁷ Aecjusz z Amidy, I, 225, 1–14.

¹⁷⁹⁸ Aecjusz z Amidy, I, 225, 1.

¹⁷⁹⁹ Aecjusz z Amidy, I, 225, 1–2.

¹⁸⁰⁰ Aecjusz z Amidy, I, 225, 2–3.

¹⁸⁰¹ Aecjusz z Amidy, I, 225, 3–4.

¹⁸⁰² Aecjusz z Amidy, I, 225, 4–5.

¹⁸⁰³ Aecjusz z Amidy, I, 225, 6–7.

¹⁸⁰⁴ Aecjusz z Amidy, I, 225, 7–8.

¹⁸⁰⁵ Aecjusz z Amidy, I, 225, 8.

¹⁸⁰⁶ Aecjusz z Amidy, II, 268, 1–13 (*krithé* – II, 268, 1).

¹⁸⁰⁷ Aecjusz z Amidy, II, 204, 1–2 (*krithé* – II, 204, 2).

stopniu¹⁸⁰⁸, a także przypisano mu zdolność do oczyszczania¹⁸⁰⁹. W końcu lekarz z Amidy zaszeregował jęczmień do substancji rozcieńczających (notabene, jak to powtarzał za swymi poprzednikami, jako jedyny ze wszystkich darów Demeter)¹⁸¹⁰.

W *Księgach medycznych* obecny jest spójny opis dietetyczno-medyczny *álfita*. Już we fragmencie poświęconym *krithai* autor napisał, że kasza owa ma tendencję do wysuszania¹⁸¹¹, a stwierdzenie to zostało powtórzone w rozdziale dotyczącym wyłącznie tego produktu. Tam czytamy również, że *álfita* dają ciału niewiele pożywienia, niezależnie od tego, jak zostały ugotowane. Nadto jesteśmy poinformowani, iż podawane z wytrawnym winem doprowadzają do wysuszenia żołądka¹⁸¹². Cechy te potem pojawiają się jeszcze raz, gdy w księdze II *Ksiąg medycznych* Aecjusz z Amidy uporządkował pokarmy wedle ich cech najistotniejszych. Lekarz stwierdził tam zatem, że *álfita* należały do substancji wysuszających w pierwszym stopniu¹⁸¹³, a nadto do pokarmów z grupy *oligótrofa*¹⁸¹⁴. W sumie zatem zasób informacji jest analogiczny to tego, jaki zidentyfikowano we wcześniejszych pracach poświęconych temu zagadnieniu.

Pomimo tego, że Aecjusz z Amidy właściwie nie odnosił się do technologii produkcji chleba jęczmiennego, jego *Księgi medyczne* zawierają wszystkie najważniejsze dane na temat właściwości opisywanego tu wypieku. Pisał zatem, że chleb produkowany na bazie *krithai* jest mniej pożywny od wypieków pszennych i szybciej przechodzi przez przewód pokarmowy¹⁸¹⁵, a poza tym tradycyjnie zaliczył go do grupy *oligótrofa*¹⁸¹⁶ i uznał za tylko nieznacznie wiatropędny¹⁸¹⁷.

Charakterystyka dietetyczna *mádfa* znajduje się w *Księgach medycznych* w specjalnym rozdziale poświęconym temu pokarmowi¹⁸¹⁸. Napisane tam zostało, że

¹⁸⁰⁸ Aecjusz z Amidy, II, 210, 1–3 (*krithé* – II, 210, 2)

¹⁸⁰⁹ Aecjusz z Amidy, II, 225, 1–25 (*krithé* – II, 225, 4).

¹⁸¹⁰ Aecjusz z Amidy, II, 240, 1–46 (*krithé* – II, 240, 11).

¹⁸¹¹ Aecjusz z Amidy, I, 225, 10–11.

¹⁸¹² Aecjusz z Amidy, I, 226, 1–4.

¹⁸¹³ Aecjusz z Amidy, II, 210, 1–3 (*álfita* – II, 210, 2).

¹⁸¹⁴ Aecjusz z Amidy, II, 251, 1–20 (*álfita* – II, 251, 6–7).

¹⁸¹⁵ Aecjusz z Amidy, I, 225, 12–14.

¹⁸¹⁶ Aecjusz z Amidy, II, 251, 1–20 (*ártos krithinos* – II, 251, 6).

¹⁸¹⁷ Aecjusz z Amidy, II, 258, 1–6 (*ártos krithinos* – II, 258, 4–5).

¹⁸¹⁸ Aecjusz z Amidy, I, 227, 1–14.

dojrzewa on w żołądku znacznie gorzej niż chleb jęczmienny¹⁸¹⁹ i bardziej też niż on przyczynia się do produkcji gazów w organizmie¹⁸²⁰, a jeśli zbyt długo pozostanie we wnętrznościach powoduje zakłócenia w ich pracy¹⁸²¹. Dzieje się tak, wyjaśnił autor, idąc niemal słowo w słowo za Galenem, ponieważ jęczmień posiada w sobie pewien element podobny w swej charakterystyce do właściwości otrąb (*pítyra*)¹⁸²². Informacje te wypada uzupełnić o jeszcze jedną istotną cechę, którą *mádza* dzieliła z surowcem na nią. Mianowicie w księdze II swej pracy Aecjusz stwierdził, że pokarm ten był mało pożywny¹⁸²³.

W końcu należy stwierdzić, że cechy dietetyczne *ptisáne* wyliczono w *Księgach medycznych* bardzo skrupulatnie. Już w rozdziale poświęconym jęczmieniom¹⁸²⁴ Aecjusz z Amidy stwierdził, że nawadnia ona organizm¹⁸²⁵, a rzeczona opinia została powtórzona we fragmencie księgi II, gdy lekarz wyliczał rodzaje jedzenia o działaniu nawilżającym¹⁸²⁶. Nadto dobrze przyrządzona *ptisáne* weszła w *Księgach medycznych* do zasobu pokarmów z grupy *eúchyma*¹⁸²⁷ i została wpisana na listę substancji, które oczyszczają organizm¹⁸²⁸.

Dzieła Aleksandra z Tralles nie zawierają właściwie żadnego materiału, który pozwoliłby nam na bezpośrednie wnioskowanie o cechach dietetycznych *krithé* oraz produktów wytwarzanych na jego bazie. Jest tylko jeden wyjątek od tej reguły, a stanowi go *ptisáne*. Ta bowiem była według niego nawadniająca, czyszcząca, rozcieńczająca¹⁸²⁹ i powodowała ochłodzenie organizmu¹⁸³⁰. Ujęcie to pozostaje w zupełnej zgodzie z teoriami jego poprzedników.

¹⁸¹⁹ Aecjusz z Amidy, I, 227, 3. Jest zatem ciężkostrawna.

¹⁸²⁰ Aecjusz z Amidy, I, 227, 4.

¹⁸²¹ Aecjusz z Amidy, I, 227, 4–5.

¹⁸²² Aecjusz z Amidy, I, 227, 5–14.

¹⁸²³ Aecjusz z Amidy, II, 251, 1–20 (*mádza* – II, 251, 8).

¹⁸²⁴ Aecjusz z Amidy, I, 225, 1–14.

¹⁸²⁵ Aecjusz z Amiptisánedy, I, 225, 11–12.

¹⁸²⁶ Aecjusz z Amidy, II, 270, 1–5 (*ptisáne* – II, 270, 1).

¹⁸²⁷ Aecjusz z Amidy, II, 252, 1–24 (*ptisáne* – II, 252, 17).

¹⁸²⁸ Aecjusz z Amidy, II, 260, 1–26 (*ptisáne* – II, 260, 1).

¹⁸²⁹ Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 309, 13–14, vol. I.

¹⁸³⁰ Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 325, 21–24, vol. I.

Charakterystyka dietetyczna jęczmienia znajduje się też w rozdziale drugim dziełka Antimusa¹⁸³¹. Lekarz naszkicował w tym fragmencie klasyczny obraz właściwości tego zboża. Mianowicie jest ono opisywane jako z natury nawadniające i zimny, gdy jego soki mają również działanie czyszczące. Dalej jednakowoż odchodzi nieco od znanych nam z dietetyki schematów narracyjnych i stwierdza, że cecha jęczmienia, to znaczy, jak chyba trzeba rozumieć, jego soczystość, jest łatwa do zaobserwowania w czasie prażenia tego zboża, podczas którego to procesu wycieka z ziaren znaczna ilość soku. Konkludować zatem wypada, że choć tekst jest krótki, zawiera on z pewnością najistotniejsze właściwości, które wymieniali wcześniejsi znawcy dietetyki. I jeszcze jedna uwaga. Chociaż *ptisáne*, czyli w tekście Antimusa *tisana*, pozornie nie została w ogóle scharakteryzowana od strony dietetycznej, to jednak rada dotycząca jej zastosowania w kuracjach przeznaczonych dla ludzi cierpiących na wysoką gorączkę¹⁸³² jest wystarczająco wyraźną wskazówką, by konkludować, że lekarz nie stosowałby analizowanego pokarmu jako *fármakon*, gdyby pożywienie owo nie miało zdolności do ochładzania organizmu. Jeżeli do powyższej cechy dodać te, które zostały przypisane jęczmieniowi, zbożu z natury swej nawadniającemu, zimnemu i oczyszczającemu¹⁸³³, zestaw ten świadczy o pełnej zgodności założeń teorii reprezentowanej przez Antimusa z prawami rządzącymi doktrynami jego poprzedników.

W VII w. Paweł z Eginu omawiał właściwości jęczmienia oraz pokarmów z niego otrzymywanych, w dwu miejscach swojego *Skrótu wiedzy lekarskiej*¹⁸³⁴, a poglądy tam obecne są *sensu stricto* tradycyjne. Czytamy zatem wpierw, że jęczmień¹⁸³⁵ odznacza się działaniem ochładzającym i oczyszczającym¹⁸³⁶. Gotowany do formy *ptisáne*¹⁸³⁷ ma działanie nawadniające¹⁸³⁸, podczas gdy prażony do postaci *álfita* – wysusza¹⁸³⁹. Drugi fragment nieco precyzuje i uzupełnia te dane.

¹⁸³¹ Antimus, 2.

¹⁸³² Antimus, 64.

¹⁸³³ Antimus, 2.

¹⁸³⁴ Paweł z Eginu, I, 78, 1, 1–25; VII, 3, 10, 341–345.

¹⁸³⁵ Paweł z Eginu, I, 78, 1, 11–12.

¹⁸³⁶ Paweł z Eginu, I, 78, 1, 12.

¹⁸³⁷ Paweł z Eginu, I, 78, 1, 13.

¹⁸³⁸ Paweł z Eginu, I, 78, 1, 12–13.

¹⁸³⁹ Paweł z Eginu, I, 78, 1, 13.

Czytamy tam, iż jęczmień ochładza i wysusza w pierwszym stopniu¹⁸⁴⁰ i ma nieco właściwości oczyszczających¹⁸⁴¹. Gdy chodzi o zdolność usuwania wilgoci, *krithai* nie tylko ją posiadają, ale są nieco bardziej efektywne od mąki bobowej¹⁸⁴² i powodują powstawanie w organizmie mniejszej ilości gazów¹⁸⁴³. Co do *álfita*, są znacznie bardziej wysuszające od samego jęczmienia¹⁸⁴⁴. *Ptisáne* z kolei bardziej nawilża¹⁸⁴⁵ i ma silniejsze działanie oczyszczające¹⁸⁴⁶. Zarówno poglądy jak i forma ich ujęcia nawiązuje do ustaleń, które poznaliśmy analizując traktaty Galena.

Dodajmy, że tenże sam autor wzmiankował w kontekście wypieków jęczmiennych tylko jedną cechę. Utrzymywał mianowicie, że pieczywo takie jest mało pożywne¹⁸⁴⁷. Lekarz pozostawił też jedynie skrótowy opis właściwości *mádza* jako jedzenia. Wskazywał w nim, że pożywienie to¹⁸⁴⁸ jest trudniejsze do strawienia i bardziej przyczynia się do produkcji gazów, niż chleb jęczmienny¹⁸⁴⁹. Gdy jednak zawiera z sobie miód, łatwiej przechodzi przez organizm¹⁸⁵⁰. Warto też uzupełnić podaną powyżej charakterystykę *ptisáne*. Wedle informacji z księgi VII *Skrótu wiedzy lekarskiej*¹⁸⁵¹, krupnik jęczmienny nie tylko nawilża, ale też ma działanie oczyszczające¹⁸⁵². Nadto, spektrum działania tej potrawy zostaje rozszerzone dzięki jednej z rad dietetycznych. Mianowicie, gdy pacjenci cierpieli na osłabienie wywołane przez zakłócenie balansu humorów¹⁸⁵³, lekarz rekomendował im spożywanie *ptisáne* jako, pokarmu nierozgrzewającego, ale mającego właściwości

¹⁸⁴⁰ P a w e ł z E g i n y, VII, 3, 10, 341.

¹⁸⁴¹ P a w e ł z E g i n y, VII, 3, 10, 341–342.

¹⁸⁴² P a w e ł z E g i n y, VII, 3, 10, 342–343.

¹⁸⁴³ P a w e ł z E g i n y, VII, 3, 10, 343. Porównanie fragmentu z tekstami poprzedników (choćby z doktrynami Galena) wskazuje, iż autorowi chodziło w tym miejscu o zestawienie *krithai* z samym bobem, a nie z mąką z niego otrzymaną.

¹⁸⁴⁴ P a w e ł z E g i n y, VII, 3, 10, 343–344.

¹⁸⁴⁵ P a w e ł z E g i n y, VII, 3, 10, 344. *Ptisáne* porównana tu zostaje z *krithai*.

¹⁸⁴⁶ P a w e ł z E g i n y, VII, 3, 10, 344–345.

¹⁸⁴⁷ P a w e ł z E g i n y, I, 78, 1, 15.

¹⁸⁴⁸ P a w e ł z E g i n y, I, 78, 1, 15–16.

¹⁸⁴⁹ P a w e ł z E g i n y, I, 78, 1, 16.

¹⁸⁵⁰ P a w e ł z E g i n y, I, 78, 1, 17.

¹⁸⁵¹ P a w e ł z E g i n y, VII, 3, 10, 341–345.

¹⁸⁵² P a w e ł z E g i n y, VII, 3, 10, 344–345.

¹⁸⁵³ P a w e ł z E g i n y, I, 22, 1, 1–37.

rozcieńczające i tnące¹⁸⁵⁴. W sumie zatem całościowa charakterystyka interesującego mnie dania i lekarstwa pozostaje zgodna z ustaleniami Galena pozostawionym w jego monografii owego panaceum.

Autor traktatu *O pokarmach* nie wniósł żadnych zmian do zespołu poglądów na dietetyczne właściwości *krithai* i produktów z niego otrzymywanych. Jęczmień¹⁸⁵⁵ omówiony został w rozdziale poświęconym produktom zbożowym, a jego opis jest tradycyjny. Czytamy zatem, że zboże to odznacza się właściwościami chłodzącymi¹⁸⁵⁶ i dostarcza ciała mniej pożywienia niż pszenica¹⁸⁵⁷. Nie jest zatem właściwy dla osób reprezentujących z natury konstytucję gorącą¹⁸⁵⁸. *Krithai* odnajdujemy także w zestawieniach pokarmów ułożonych wedle ich cech dominujących. Należy ono¹⁸⁵⁹ zatem do kategorii *eúchyma*¹⁸⁶⁰, jednak zostało również uznane za ustępujące pszenicy pod względem wartości swych soków nawet wtedy, jeżeli zostanie dobrze strawione. Jęczmień¹⁸⁶¹ jest też w *O pokarmach* zaliczony do grupy wiktuałów, które oczyszczają, a ma to miejsce w rozdziale wyliczającym substancje oczyszczające, rozcinające gęste soki i odblokowujące¹⁸⁶². Poza tym *krithai*¹⁸⁶³ znalazły się kategorii produktów rozcieńczających¹⁸⁶⁴. W końcu włączono go¹⁸⁶⁵ też do klasy pożywienia o działaniu oziębiającym¹⁸⁶⁶, a autor *opusculum* dodał, że dzieje się tak niezależnie od sposobu jego przyrządzenia¹⁸⁶⁷.

Ártos kríthinos, a zatem chleb jęczmienny, jest jednym z dwu produktów z tego zboża, które doczekały się charakterystyki medycznej w traktacie *O pokarmach*.

¹⁸⁵⁴ P a w e ł z E g i n y, I, 22, 1, 17-19.

¹⁸⁵⁵ *O pokarmach*, 2, 4. Całościowa charakterystyka dietetyczna tego zboża – *O pokarmach*, 2, 4–6.

¹⁸⁵⁶ *O pokarmach*, 2, 4.

¹⁸⁵⁷ *O pokarmach*, 2, 5.

¹⁸⁵⁸ *O pokarmach*, 2, 6.

¹⁸⁵⁹ *O pokarmach*, 5, 48.

¹⁸⁶⁰ *O pokarmach*, 5, 1–58.

¹⁸⁶¹ *O pokarmach*, 10, 2.

¹⁸⁶² *O pokarmach*, 10, 1–20.

¹⁸⁶³ *O pokarmach*, 24, 7.

¹⁸⁶⁴ *O pokarmach*, 24, 1–19.

¹⁸⁶⁵ *O pokarmach*, 26, 2.

¹⁸⁶⁶ *O pokarmach*, 26, 1–19.

¹⁸⁶⁷ *O pokarmach*, 26, 2.

Autor tego dziełka zaliczył ów wypiek¹⁸⁶⁸ do kategorii jedzenia sprzyjającego powstawaniu lepkich soków¹⁸⁶⁹. Nadto znalazł się on¹⁸⁷⁰ w grupie pokarmów o niewielkich tylko wartościach odżywczych¹⁸⁷¹. Dodać wypada, że obie cechy były tradycyjnie przyporządkowywane pożywieniu uzyskiwanemu na bazie jęczmienia przez poprzedników VII-wiecznego anonima.

Wreszcie ostatni produkt jęczmienny, o którym czytamy w analizowanym traktacie. *Ptisáne*¹⁸⁷² scharakteryzowana została w *O pokarmach*, ale jedynie pod względem swych zastosowań medycznych, w tym samym rozdziale drugim, gdzie wzmiankowano także jęczmień. Tym niemniej, na tle wcześniejszych rozważań dietetycznych na temat krupniku, słowa autora traktatu są wystarczająco jasne, by uwagom medycznym nadać znaczenie dietetyczne. Skoro bowiem autor uznał *ptisáne* za środek obniżający temperaturę i zaspokajający pragnienie¹⁸⁷³, to w pośredni sposób zapewne chciał wskazać na jej właściwości ochładzające i nawadniające. Nadto, ponieważ zupa określona została przez anonima jako pomocna w leczeniu chorób organów znajdujących się w klatce piersiowej¹⁸⁷⁴, można odważyć się na interpretację, że działanie to rozumiał jako skutek właściwości oczyszczających rzeczzonej zupy. W ten sposób treść *O pokarmach* byłaby zatem całkowicie zgodna z wcześniejszymi założeniami dietetycznymi dotyczącymi tego środka.

Wnioski

Obecnie małe podsumowanie moich rozważań na tema *krithé*. Ilość zaprezentowanych danych dietetycznych jest bardzo znaczna. Daje się ona porównać tylko z rozległością materiału przekazanego przez analizowane źródła w kwestii pszenicy *pyrós*. Autorzy roztrząsali notabene nie tylko cechy *krithé* jako zboża, ale drobiazgowo analizowali właściwości wszystkich produktów jęczmiennych. Uważam, że zjawisko to dowodzi dużego znaczenia jęczmienia w diecie, a dokładnie

¹⁸⁶⁸ *O pokarmach*, 18, 16.

¹⁸⁶⁹ *O pokarmach*, 18, 1–16.

¹⁸⁷⁰ *O pokarmach*, 22, 7.

¹⁸⁷¹ *O pokarmach*, 22, 1–19.

¹⁸⁷² *O pokarmach*, 2, 34–35. Charakterystyka *ptisáne* – *O pokarmach*, 2, 34–37.

¹⁸⁷³ *O pokarmach*, 2, 35–36.

¹⁸⁷⁴ *O pokarmach*, 2, 36–37.

jego pozycji jako drugiego najważniejszego pokarmu w późnym antyku i wczesnym Bizancjum.

Gdy chcemy wskazać na najbardziej znaczące punkty doktryn dietetycznych dotyczących *krithé*, to podkreślić trzeba przede wszystkim, że, według ustaleń medycznych, jęczmień znacznie ustępował swymi walorami pszenicy *pyrós*. Decydowały o tym dwie jego cechy, a mianowicie to, że ewaluowano go jako mniej pożywny od pszenicy, a nadto nie rozgrzewający jak ona, ale chłodzący. Soki, głosiła też teoria dietetyczna, które powstają w wyniku przetwarzania tego pokarmu w organizmie ludzkim są raczej rzadkie, a nadto odznaczają się zdolnością do oczyszczania. Cechy te przejmowały produkty powstające z *krithé*, a różniły się jedynie pod względem swych zdolności do nawadniania lub wysuszania. I tak wyrabiane z prażonego jęczmienia *álfita* absorbowały płyny, gdy *ptisáne* nawadniała. Ta ostatnia notabene była ceniona właśnie za dostarczanie ciału wilgoci, chłodzenie go i oczyszczanie organizmu, które potrzebne było osobom chorym (zwłaszcza gorączkującym). Z kolei chleb z jęczmienia, jak tłumaczono, był także niezbyt pożywny (gdyż nie posiadał elementu lepkiego), tak zresztą jak i *mádza*, która nadto była wiatropędna.

Dodam, że doktryna dietetyczna była jednorodna przez cały interesujący mnie okres. Ukształtowana została ona przed II w. Galen nadał jej formę ostateczną dzięki sprecyzowaniu podstawowych pojęć, czasami, jak to było z *mádza*, w polemice z niektórymi poprzednikami. Od tego czasu ustalenia nie zmieniały się, a jedynie Orybazjusz uzupełnił formę wykładu przez przystępne wyłożenie w swych *Zbiorach lekarskich* kategorii dietetycznych zebranych wedle dominującej cechy pokarmowej. Ta modyfikacja miała wpływ na formę dyskursu dietetycznego w dorobku Aecjusza z Amidy oraz w anonimowym traktacie z VII w. Tym niemniej uważam, że zaprezentowane analizy dowodzą zastoju dietetycznej w sferze doktrynalnej.

II.3. JĘCZMIEN – DANE KULINARNE

Informacje dotyczące kulinarnych zastosowań jęczmienia są w medycznej literaturze antyku i Bizancjum bardzo bogate. Uzyskiwano z niego wiele różnego rodzaju produktów i półproduktów spożywczych, takich jak mąka, kasza, chleby, zupy, czy różnego rodzaju napoje. Ich popularność była w omawianym okresie duża

i ustępowała – ogólnie rzecz ujmując – jedynie wyrobom pochodzącym z pszenicy zwyczajnej.

Przechodząc do konkretów, chciałbym na początek omówić wytwarzaną z jęczmienia mąkę. Źródła przeze mnie przeanalizowane wymieniają ją pod nazwą *áleuron*. Była ona omawiana przez autorów hipokratejskich, którzy wyróżniali dwie jej odmiany: jedną produkowaną z oczyszczonych ziaren (dla ułatwienia pozbawienia ich osłonki prażono je) i drugą, która powstała na drodze zmielenia ich razem z okrywą¹⁸⁷⁵. O mące jęczmiennej pisał też zdawkowo Dioskurydes, przy czym nie wspomina o chlebach z niej wypiekanych, odnosząc się głównie do potraw gotowanych z jej użyciem¹⁸⁷⁶. Kolejny autor, Galen, omawiając mąkę jęczmienną nie wspominał wprawdzie o technologii jej wytwarzania, ani o jej wyglądzie, niemniej omówił jej użycie. Napisał bowiem, że wyrabiano z niej chleb, a poza tym gotowano – podobnie jak pszenne *áleuron* – z mlekiem¹⁸⁷⁷. Aecjusz z Amidy nie wymienił bezpośrednio mąki jęczmiennej, niemniej jego wzmianki o pieczywie uzyskiwanym z tego zboża wskazują na jej stosowanie również w VI w., zwłaszcza, że autor *Ksiąg medycznych* wspominał ją wielokrotnie, tyle że przy okazji procedur medycznych¹⁸⁷⁸. Dorobek kolejnego medyka, Aleksandra z Tralles, skoncentrowany jest na zagadnieniach *stricte* medycznych, wobec czego wzmianki o mące *áleuron*, jakie można w nim znaleźć, nie są dla mnie interesujące w kontekście niniejszego podrozdziału¹⁸⁷⁹. Paweł z Eginę również wymieniał mąkę jęczmienną w kontekście pieczywa wyrabianego z *krithé*¹⁸⁸⁰.

Na koniec warto dodać, że Orybazjusz, poza zwyczajowym nawiązaniem do Galena w kwestii omawianego produktu, nadmienił o istnieniu jeszcze jednego rodzaju mąki jęczmiennej, mianowicie *pále*. Był to produkt drobniej zmielony od *áleuron* i w związku z tym łatwiej rozpuszczał się w wodzie¹⁸⁸¹. Wzmianka ta jest pierwszą w analizowanych przeze mnie źródłach odnoszącą się do tego rodzaju mąki

¹⁸⁷⁵ *O diecie*, 40, 4–9.

¹⁸⁷⁶ Np. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 2, 2–3; por. M. Kokoszko, Z. Rzeźnicka, *Jęczmień. Dane kulinarne*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 368.

¹⁸⁷⁷ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 37, 3.

¹⁸⁷⁸ M. Kokoszko, Z. Rzeźnicka, *Jęczmień. Dane kulinarne...*, s. 392.

¹⁸⁷⁹ Nt. rzeczony mąki u Aleksandra z Tralles zob. np. Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 323, 9–10, vol. I.

¹⁸⁸⁰ M. Kokoszko, Z. Rzeźnicka, *Jęczmień. Dane kulinarne...*, s. 398–399.

¹⁸⁸¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 28, 2, 1–3, 1.

jęczmiennej, później wspomniał o tym produkcie Paweł z Eginu, przy okazji opisu napoju z rozcieńczonego wina i *pále* łagodzącego objawy choroby morskiej¹⁸⁸².

Autorzy medyczni interesującej mnie epoki pisali też o kaszy (*álfita*) z *krithé*. Produkt ten był wzmiankowany już przez twórców *Corpus Hippocraticum*. Używano go wedle nich do produkcji *mádza*¹⁸⁸³, *kykeón*¹⁸⁸⁴ stanowiących istotny element ówczesnej diety¹⁸⁸⁵. Według Dioskurydesa *álfita* była wykorzystywana do produkcji *ptisáne*¹⁸⁸⁶, ale lekarz ten nie poczynił uwag, które odnosiłyby się do szczegółów związanych z charakterystyką tego surowca. Wynikało to zapewne z jego powszechności, w związku z którą informacje tego rodzaju wydawały się zbędne. Podał natomiast, że rzeczona kasza mogła być też podawana w inny sposób, mianowicie w postaci papki, zmieszana z kozim tłuszczem i serem, zapewne ugotowana w wodzie (choć w taki sposób konsumowano ją głównie w celach terapeutycznych)¹⁸⁸⁷. *Álfita* została opisana również przez Galena. Porównał ją do pszennej *chóndros*¹⁸⁸⁸ i uznał za jeden z podstawowych produktów uzyskiwanych z jęczmienia. Twierdził, że przygotowuje się ją przeważnie z prażonego ziarna¹⁸⁸⁹, najlepiej, gdy pozyskanego z młodych, niezupełnie zaschniętych kłosów *krithé*¹⁸⁹⁰. Jeśli chodzi o konkretne zastosowania rzeczonej kaszy, Galen przekazał, że dodawano ją do wina, albo mieszanin zawierających ten trunek, by lepiej ugasić pragnienie¹⁸⁹¹. Byli też tacy, którzy czynili z *álfita* podstawę swojego wyżywienia, zastępując nią chleb. Dotyczyło to przeważnie mieszkańców niektórych wiejskich okolic i było związane z większą łatwością pozyskania tego rodzaju pokarmu względem pieczywa¹⁸⁹². Zapewne gotowano wówczas prażoną jęczmienną kaszę w

¹⁸⁸² Paweł z Eginu, I, 56, 1, 14.

¹⁸⁸³ Na temat tego wyrobu patrz niżej.

¹⁸⁸⁴ Na temat tego produktu patrz niżej.

¹⁸⁸⁵ *O diecie*, 40, 6; 40, 11; 41, 1–7.

¹⁸⁸⁶ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 1, 2.

¹⁸⁸⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 76, 17, 5–6.

¹⁸⁸⁸ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 37, 1 – 38, 1.

¹⁸⁸⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 14–15; 506, 15–16, vol. VI.

¹⁸⁹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 507, 1–3, vol. VI.

¹⁸⁹¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 507, 3–7, vol. VI. Pergamończyk zauważył, że chodzi tu o słodkie wina, bowiem wytrawne z dodatkiem kaszy jęczmiennej wysuszy żołądek.

¹⁸⁹² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 507, 8–9, vol. VI.

wodzie i można było, na przykład podawać ją ze słodkim winem¹⁸⁹³. Galenowe wiadomości na temat kulinarnego wykorzystania jęczmiennego *álfita* uzupełnia jego wzmianka o wyrabianiu z niej madza¹⁸⁹⁴. Jeśli chodzi o kolejnego autora, to Orybazjusz zamieścił informację pochodzącą od Dieuchesa, że *álfita* wytwarza się z prażonego jęczmienia (*káchrys*)¹⁸⁹⁵. Również od tego specjalisty pochodzą Orybazjuszowe wzmianki na temat dodawania opisywanej jęczmiennej kaszy do rosółów drobiowych, baranich, wieprzowych i powstałych na bazie dziczyzny, w których gotowała się powoli do miękkości¹⁸⁹⁶. Dosypywano ją też do mleka i wody, gotując z opaloną nad ogniem makówką albo rozdrobnioną figą, uzyskując zupę¹⁸⁹⁷. Oba powyższe przepisy miały jednak przeważnie zastosowanie terapeutyczne. Resztę swoich informacji na temat kulinarnych zastosowań *álfita* Orybazjusz zaczerpnął od Galena, w związku z czym nie będę ich tutaj powtarzał. W jednym miejscu rozwinął jednak wywód swego wybitnego krajana, stwierdził bowiem, że *mádza* wyrabiana jest poprzez połączenie omawianej tu kaszy z wodą¹⁸⁹⁸. Przechodząc do następnego autora, Aecjusza z Amidy, muszę stwierdzić, że jego dorobek zawiera w sobie tradycyjne, pochodzące od Galena i utrwalone przez Orybazjusza sformułowania poddane skrótom, wobec czego nie będę go tu szczegółowo omawiał¹⁸⁹⁹. Kolejny medyk, Aleksander z Tralles pisał wprawdzie o *álfita*, lecz w kontekście sztuki kulinarnej jego uwagi nie wnoszą nic nowego do przedstawionych już przeze mnie ustaleń¹⁹⁰⁰. Podobnie rzecz ma się z dorobkiem Pawła z Eginu¹⁹⁰¹, choć u niego znaleźć możemy dodatkowy szczegół mówiący o dodawaniu do napojów gaszących pragnienie na bazie wody lub wina nie tylko rzeczzonej kaszy, ale też odrobiny soli do smaku¹⁹⁰². Na zakończenie wywodu o *álfita* warto nadmienić, że uzupełnieniem i rozszerzeniem podanych informacji jest antyczna literatura niemedyczna, która dostarcza nam dziś nowych przykładów

¹⁸⁹³ G a l e n, *O diecie rozcieńczającej*, 37, 3 – 38, 1.

¹⁸⁹⁴ Zob. G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 508, 2 – 510, 14, vol. VI.

¹⁸⁹⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 7, 1–2.

¹⁸⁹⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 6, 1, 1–5.

¹⁸⁹⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 6, 2, 1–4, 1.

¹⁸⁹⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 1, 10, 1 – 11, 1.

¹⁸⁹⁹ Por. M. K o k o s z k o, Z. R z e ź n i c k a, *Jęczmień. Dane kulinarne...*, s. 392–393.

¹⁹⁰⁰ *Ibidem*, s. 394.

¹⁹⁰¹ *Ibidem*, s. 397.

¹⁹⁰² P a w e ł z E g i n y, III, 55, 1, 11–12.

wykorzystania tego produktu. Przykładem niech będzie przepis u Atenajosa z Naukratis na pieczone prosię oblepione w połowie ziarnami kaszy jęczmiennej nasączonymi winem i oliwą¹⁹⁰³.

Niektóre źródła wspominały też o jeszcze jednej kaszy z *krithé* nazywanej *erikís* lub *erikís*. Do naszych czasów informacje o tym wyrobie przechował Orybazjusz, ale jego tekst jest właściwie wypisem (nie wiemy, na ile wiernym) z zaginionego traktatu Dieuchesa. A zatem czytamy tam, że *erikís/erikís* była poddawana podobnym procesom przed podaniem na stół, co omówiona już *álfita*. Najpierw namaczano ją w wodzie, przy czym najpewniej ziarna jęczmienia nie były w przypadku tej kaszy poddane uprzednio prażeniu. Gotująca się w wodzie i nie mieszana *erikís/erikís* dawała wywar i dopiero ów płyn był spożywany. Sama więc, w tych nielicznych przekazach, w jakich występuje, nie jawi się jako pokarm, a jedynie surowiec na właściwe pożywienie¹⁹⁰⁴. Zresztą fakt, że nie występuje w innych zachowanych źródłach może sugerować jej ograniczone zastosowanie.

Kolejnym niezmiernie ważnym produktem spożywczym uzyskiwanym z jęczmienia była *mádza*, wytwarzany z zagniecionej *álfita* i wody produkt, bądź też półprodukt występujący powszechnie w całym interesującym mnie okresie i niezwykle popularny i występujący w różnych odmianach¹⁹⁰⁵. Pisali o nim już twórcy *Corpus Hippocraticum*¹⁹⁰⁶, a także Dioskurydes, który zresztą nie sprecyzował potrzebnego na nią surowca i traktował ją raczej jako lek niż pożywienie, pisząc, że z dodatkiem mandragory usypia pacjentów przed operacjami chirurgicznymi¹⁹⁰⁷. Interesująca jest natomiast przekazana przezeń informacja o formowaniu *mádza* w porcje w rodzaju bochenków chleba¹⁹⁰⁸, które potem wrzucano do wina pitego w celach terapeutycznych¹⁹⁰⁹. Również Galen dodał od siebie garść wiadomości dotyczących omawianego produktu jęczmiennego. Powstawał on

¹⁹⁰³ Atenajos z Naukratis, IX, 381, b–c (26, 13–29).

¹⁹⁰⁴ Na temat rzeczonej kaszy zob. Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 2, 1–3, 1.

¹⁹⁰⁵ Por. M. Kokoszko, Z. Rzeźnicka, *Jęczmień. Dane kulinarne...*, s. 366–367.

¹⁹⁰⁶ *O diecie*, 40, 6–30.

¹⁹⁰⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 75, 7, 1–11. O chirurgii w Bizancjum por. S. Geroulanos, *Surgery in Byzantium*, [in:] *Material culture and well-being in Byzantium (400 – 1453)*, eds. M. Grünbart, E. Kislinger, A. Muthesius, D. Stathakopoulos, Wien 2007, s. 129–134.

¹⁹⁰⁸ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, V, 54, 1, 3.

¹⁹⁰⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, V, 54, 1, 1–5, 5.

według niego z prażonej kaszy zagniatanej przez długi czas z płynem¹⁹¹⁰ i charakteryzował się raczej słodkim posmakiem ze względu na dodatki takie jak miód, słodkie wino, lub zredukowany moszcz winny¹⁹¹¹. W wyniku długotrwałego zagniatania wszystkich składników powstawała jednolita masa przypominająca z zewnątrz ciasto pszenne. W przeciwieństwie do niego jednak, *mádza* nie była poddawana obróbce termicznej, tylko jedzona na surowo, niekiedy po uformowaniu z całości mniejszych porcji¹⁹¹². Dodatkową informację odnośnie technologii wyrobu rzeczonoego produktu (wspomnianą już przeze mnie przy okazji kaszy jęczmiennej) przekazał nam Orybazjusz, precyzując, że *mádza* wyrabiano przez zagniecenie *álfitá* w wodzie (wcześniej Galen pisał ogólnie o płynie)¹⁹¹³. Aecjusz z Amidy wzorował się na ustaleniach Galen i napisał, że *mádza* to kasza jęczmienna starannie zagnieciona z miodem lub odparowanym moszczem winnym, lub innymi dodatkami, jedzona bez gotowania¹⁹¹⁴. Wywód Pawła z Eginu, zawierający tylko podstawowe informacje o omawianym pokarmie, nie przynosi żadnych nowych szczegółów¹⁹¹⁵. Mój opis pragnę na koniec uzupełnić wiadomościami zaczerpniętymi z *Ucztę mędrców*, bowiem Atenajos z Naukratis dodał wiele ciekawych informacji o kulinarnej stronie *mádza*. Pisał o różnych jej rodzajach, w zależności od staranności zagniecenia, kształtu nadanemu skończonej masie, dodatkach użytych do jej aromatyzowania, wyróżniając *fýste* (jej masa była najlepiej wyrobiona), *kardamále* z dodatkiem rzeżuchy, *béreks* o kształcie kulek, *thridakíne* (sałatową) i inne¹⁹¹⁶.

Następnym pokarmem uzyskiwanym z jęczmienia w czasach antyku i Bizancjum był chleb. O produkcji tym nieco szerzej napisał dopiero Galen, choć stanowił on jeden z bardziej istotnych składników ówczesnej diety. Ciasto na jego wyrobienie powstawało z mąki *áleuron*. Znano różne odmiany takiego pieczywa, ze względu na stopień czystości mąki i sposób wypieku (dwa typy pieca lub popiół), a ich właściwości można było odnieść do różnych rodzajów pszennych *ártoi*. Chleb

¹⁹¹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 506, 15–16; 509, 6–7; 509, 11–12; 510, 5, vol. VI.

¹⁹¹¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 509, 12; 510, 2–3, vol. VI.

¹⁹¹² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 510, 4–6, vol. VI; por. M. Kokoszko, Z. Rzeźnicka, *Jęczmień. Dane kulinarne...*, s. 380.

¹⁹¹³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 1, 10, 1–11, 1.

¹⁹¹⁴ Aecjusz z Amidy, I, 227, 1–14.

¹⁹¹⁵ Por. Paweł z Eginu, IV, 1, 4, 13; I, 78, 1, 17.

¹⁹¹⁶ Atenajos z Naukratis, III, 114 f (82, 3–7).

jęczmienny pieczono po wyrobieniu ciasta z drożdżami i solą, jednak ze względu na brak glischron (glutenu) efekt finalny nie był tak zadowalający, jak w przypadku pieczywa pszennego. *Ártoi kríthinoi* były więc kruche, łamliwe i niespójne wewnątrz¹⁹¹⁷. Wielokrotnie, acz pobieżnie, pisał o omawianym wiktualie Orybazjusz, cytując ustalenia swego wybitnego krajana¹⁹¹⁸, wobec czego nie będę tu przytaczał jego nieoryginalnych opinii. Dorobek Aecjusza z Amidy nie wpływa na zwiększenie naszej wiedzy na temat chlebów jęczmiennych, bowiem autor *Ksiąg medycznych* jedynie wspominał o ich istnieniu¹⁹¹⁹. Także w *Skrócie wiedzy lekarskiej* czytamy o rzeczach już opisanych przez wcześniejszych medyków, takich jak użycie drożdży i kruchość tego wyrobu¹⁹²⁰. Krótkie i nie wnoszące nic nowego wzmianki o *ártoi kríthinoi* można też odszukać w traktacie *O pokarmach*¹⁹²¹.

Źródła medyczne informują nas również, że z jęczmienia gotowano krupnik przypominający pszenne *ptisáne* i zresztą tak samo nazywany. Wspominał o tym daniu Dioskurydes, pisząc, że powstaje z gotowanej (zapewne w wodzie) kaszy jęczmiennej¹⁹²², doprowadzonej do postaci emulsji¹⁹²³. Użył też pokrewnego pojęcia *chylós ptisánes*, odnoszącego się do rzadkiego wywaru jęczmiennego gotowanego na wodzie, czasem z dodatkiem mięsa, najlepiej tzw. *akrokólia* (ryjami, uszami itp.) albo nóżek¹⁹²⁴. Bardzo wiele miejsca omówieniu *ptisáne* poświęcił Galen, który szczegółowo wyjaśnił, jaka powinna być woda użyta do ugotowania rzeczzonego krupniku i czym się powinien charakteryzować jęczmień doń wykorzystany¹⁹²⁵, a następnie przeszedł do opisu przygotowania potrawy. Namoczone ziarna *krithé* należy oczyścić z łuski – najlepiej rękami trzymającymi szorstki materiał – a naczynie z wszystkimi niezbędnymi składnikami wstawić najpierw na duży ogień. Potem trzeba go zmniejszyć i całość gotować tak długo, póki kasza się nie

¹⁹¹⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 504, 5 – 506, 13, vol. VI.

¹⁹¹⁸ Chleb jęczmienny u Orybazjusza, zob. np. Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 10, 1, 2–3; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 13, 5, 2.

¹⁹¹⁹ Aecjusz z Amidy, I, 227, 13–14.

¹⁹²⁰ Paweł z Eginu, I, 78, 1, 15; VII, 13, 1, 24.

¹⁹²¹ Np. *O pokarmach*, 18, 16.

¹⁹²² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 1, 2–3.

¹⁹²³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 1, 3.

¹⁹²⁴ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 28, 2, 1–2.

¹⁹²⁵ Zob. M. Kokoszko, Z. Rzeźnicka, *Jęczmień. Dane kulinarne...*, s. 381–382.

rozgotuje¹⁹²⁶. Niestety, niektórzy nie trzymali się tego przepisu i próbowali osiągnąć podobny efekt zupełnie innymi, nieakceptowalnymi metodami (takimi jak sztuczne zagęszczanie, czy przedwczesne przyprawianie)¹⁹²⁷. Tymczasem dopiero kiedy kasza odpowiednio napęcznieje, a potem, trzymana na małym ogniu rozgotuje się tworząc emulsję, można ją doprawić octem winnym, solą, czy oliwą (choć tę ostatnią można dodać też wcześniej). Ponadto krupnik można wzbogacić dodatkiem pora i kopru¹⁹²⁸. Sporo na temat *ptisáne* pisał też Orybazjusz. Wiele zaczerpnął od Galena, ale tych informacji nie będę powtarzał. Ciekawe i nowe są natomiast dane dotyczące dodatków do *ptisáne*, zaczerpnięte od Dieuchesa – ugotowanego prosa zwyczajnego i nasion roślin strączkowych, orzeszków piniowych i orzechów włoskich oraz laskowych, a także migdałów, białego maku czy też kasztanów¹⁹²⁹. Od Archigenesa pochodzi zaś Orybazjuszowa wzmianka o zaprawianiu krupniku winem zmieszonym z miodem¹⁹³⁰. Lekarz cesarza Juliana wspomniał też o *chylós ptisánes*, które rekomendował gotować ze wspomnianymi już akrokolia¹⁹³¹. Kolejny autor, Aecjusz z Amidy, wspomniał o naszym krupniku tylko ogólnikowo, pisząc że gotuje się go z jęczmienia¹⁹³². Sporo o *ptisáne* miał do powiedzenia Aleksander z Tralles, a szczególnie interesujące w kontekście tego podrozdziału wydaje się, że napisał, iż wielu ludzi nie przepadało za tą zupą, zapewne z powodu konieczności jej zbyt częstego spożywania jako lekarstwa¹⁹³³. Także działający na Zachodzie Antym pisał o *ptisáne* jako pokarmie odpowiednim dla zdrowych i chorych, jednak nie wypowiedział się o – być może zupełnie oczywistym – jej przygotowaniu¹⁹³⁴. Występuje u niego natomiast pewna zbieżność opisów *ptisáne* z polentą (greckie *póltos*)¹⁹³⁵. Paweł z Eginę powtórzył w zasadzie ciągnące się od wieków ustalenia

¹⁹²⁶ Galen, *Optisane*, 821, 10 – 822, 1, vol. VI.

¹⁹²⁷ Galen, *Optisane*, 821, 7 – 10, vol. VI.

¹⁹²⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 501, 15 – 502, 6, vol. VI.

¹⁹²⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 26, 1 – 27, 1; IV, 8, 1, 1 – 18, 3; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 36, 1, 1 – 3, 3.

¹⁹³⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 1, 13, 2.

¹⁹³¹ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 9, 2, 1–2.

¹⁹³² Aecjusz z Amidy, I, 225, 11–12.

¹⁹³³ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 523, 13–14, vol. I.

¹⁹³⁴ Antym, 64.

¹⁹³⁵ Na ten temat zob. szerzej M. Kokoszko, Z. Rzeźnicka, *Jęczmień. Dane kulinarne*, s. 396–397.

odnośnie krupniku jęczmiennego¹⁹³⁶, natomiast w traktacie *O pokarmach* znajdziemy na temat tej potrawy jedynie nic nowego nie wnoszące wzmianki¹⁹³⁷.

Dobrze znanym od najdawniejszych czasów produktem uzyskiwanym z jęczmienia było *kykeón*. Wzmianki o tym specyficznym napoju powstałym z połączenia kaszy jęczmiennej, wina i sera pochodzą z czasów na długo przed II w. n.e., stanowiących początkową cezurę mej pracy, są ponadto o wiele starsze niż najwcześniejsze źródła medyczne, na które – dla zarysowania tła – się powołuję, czyli *Corpus Hippocraticum*. W tym fragmencie pracy pozostanę jednak przy omawianiu dorobku pisarzy-medyków. Anonimowy autor traktatu *O diecie* pisał o *kykeón* jako napoju zrobionym z *álfitá*¹⁹³⁸. Wspominał o tym produkcie także Galen¹⁹³⁹, przy czym z jego narracji wynika, że prócz wina i kaszy dodawano tam też innych składników¹⁹⁴⁰.

Jeśli o najpojach mowa, to jęczmień przerabiano również na piwa. Dioskurydes wymienił dwa ich rodzaje uzyskiwane z tego zboża: *dzythos* i *koúrmi*¹⁹⁴¹, ale nie precyzował, czym się od siebie różnią, nie podał również szczegółów dotyczących ich produkcji, składu i smaku. Wiemy jednak, że chodziło o napoje alkoholowe, porównywane do wina i oceniane od niego gorzej, cieszące się niewielką popularnością wśród Hellenów i Rzymian¹⁹⁴².

Wreszcie, na koniec omawiania listy pokarmów i napojów uzyskiwanych z jęczmienia – skrobia. Pojawia się ona tylko u Aleksandra z Tralles i jest przez niego określana tak samo, jak adekwatny produkt z pszenicy – *ámylon*¹⁹⁴³.

II.4. ROLA JĘCZMIENIA W PROCEDURACH MEDYCZNYCH

Medycyna okresu antyku i wczesnego Bizancjum znalazła wiele zastosowań terapeutycznych dla jęczmienia zwyczajnego i uzyskiwanych zeń produktów. Było

¹⁹³⁶ Paweł z Eginę, 78, 1, 13.

¹⁹³⁷ *O pokarmach*, 2, 34–35.

¹⁹³⁸ *O diecie*, 41, 1–7.

¹⁹³⁹ Zob. np. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 507, 7, vol. VI.

¹⁹⁴⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 503, 6–10, vol. VI.

¹⁹⁴¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 88, 1, 1–5.

¹⁹⁴² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 88 1, 1–2.

¹⁹⁴³ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 11, 9, vol. II.

to spowodowane ustaleniem szeregu ich właściwości dietetycznych, które przyczynić się mogły do zwalczania wielu dolegliwości. Lektura traktatów powstałych w interesujących mnie stuleciach daje wrażenie powszechnego zastosowania medykamentów opartych na *krithé*, które porównać można tylko z popularnością lekarstw powstałych na bazie pszenic. Najważniejszym produktem jęczmiennym używanym przez ówczesnych medyków była *ptisáne* mająca w analizowanych źródłach status nieomal panaceum, ale inne wyroby z omawianego zboża były, jak to poniżej wykażę, również ważnym składnikiem medykamentów¹⁹⁴⁴.

Samo ziarno jęczmienne wspominał jako lek Dioskurydes. Po tym, jak zostało spalone, można je było przyłożyć na swędzące wykwity skórne¹⁹⁴⁵. Namoczone natomiast i zmieszane z rośliną *Andrachna telephoides* L. ziarno jęczmienia mogło być składnikiem kataplazmu mającego zaradzić niewystarczającej laktacji¹⁹⁴⁶. Poza tym wedle lekarza z Anazarbos palone ziarna zmieszane z maścią keroté i owocami mirtu przykładano na blizny po oparzeniach i kauteryzacji, by doprowadzić do ich zniknięcia¹⁹⁴⁷. O medycznych zastosowaniach ziarna *krithé* wypowiedział się także Galen. Pisząc o metodach leczenia łysienia plackowatego (*alopekias*) zalecał nakładać na chore miejsca mieszanekę spalonego jęczmienia, mysich odchodów, mocnego octu winnego¹⁹⁴⁸. Z kolei w przypadku problemów stomatologicznych przyrządzano następujący specyfik: ziarno i sól polewano winem i miodem i umieszczano w karcie papirusu. Całość palono i powstały popiół rozdrabniano. To, co powstało, wmasowywano w chore miejsce jamy ustnej¹⁹⁴⁹. Podobne ustalenia, mówiące o stosowaniu ziaren jęczmiennych na uszkodzenia skóry, powtarzali kolejni analizowani przeze mnie medycy¹⁹⁵⁰.

W medycynie stosowano też mąkę jęczmienną. Wywody Dioskurydesa sugerują, że był to najczęściej w jego czasach używany w leczeniu ludzi produkt z *krithé*, bowiem autor ten przywołał mnóstwo receptur z jego użyciem. Tutaj podam tylko kilka z nich. *Áleuron* gotowane z figami w wodzie zmieszanej z miodem

¹⁹⁴⁴ Por. K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola jęczmienia w procedurach medycznych*, s. 438.

¹⁹⁴⁵ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, I, 119, 1, 1 – 2, 6.

¹⁹⁴⁶ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, I, 130, 1, 1 – 2, 9.

¹⁹⁴⁷ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, I, 170, 1, 7 – 2, 8.

¹⁹⁴⁸ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 414, 17 – 421, 2, vol. XII.

¹⁹⁴⁹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 880, 17 – 881, 13, vol. XII.

¹⁹⁵⁰ Zob. np. Paweł z Eginu, V, 12, 1, 9.

prowadziła do diaforezy zapaleń i opuchlizn¹⁹⁵¹. Przyczyniała się, z dodatkiem smoły i żywicy oraz odchodów gołębi, do neutralizacji soków powodujących stwardnienia każdego typu¹⁹⁵². Ugotowana z nostrzykiem i makówkami łagodziła bóle klatki piersiowej¹⁹⁵³, podczas gdy ugotowana z mirtem lub winem, dzikimi gruszkami, jeżynami, bądź łupinami granatu działa w przypadku napływu niechcianych soków do jamy brzusznej¹⁹⁵⁴. Gotowana zaś z pigwami lub octem zwalcza, zdaniem Dioskurydesa, zapalenia prowadzące do podagry¹⁹⁵⁵. Kataplazm z mąki jęczmiennej z fenkułem i namoczonym ziarnem *krithé* miał natomiast zwiększyć laktację¹⁹⁵⁶. Również Galen uważał *áleuron* za skuteczny środek leczniczy. Najczęściej radził wykorzystywać go w formie okładów. Jego właściwości były wedle Pergamończyka pochodną cech samego jęczmienia. Kataplazmy z tej mąki działały na organizm czyszcząco, diaforetycznie i wysuszająco¹⁹⁵⁷. Galen potwierdził to wieloma recepturami leków – *áleuron* miała leczyć łysienie plackowate¹⁹⁵⁸, a zmieszana z malwą pomagać przy różnych problemach skórnych, takich jak pryszcze, łupież, wykwity na głowie¹⁹⁵⁹. Na bóle uszu pomagać miała mąka zmieszana i gotowana w winie z rozdrobnioną makówką¹⁹⁶⁰. O diaforetycznych właściwościach *áleuron* stosowanego zewnętrznie pisał też Orybazjusz. Wraz z siemieniem lnianym albo rumiankiem miał efektywnie wpływać na stwardnienia spowodowane nadmiarem soku w konkretnej części ciała przytrafiające się w przypadku miejscowego zakłócenia równowagi humoralnej¹⁹⁶¹. Mąka jęczmienna była składnikiem łagodzącym zbyt silne działanie kataplazmu z urzetu barwierskiego, skuteczneoo na nowotworowe narośle na skórze¹⁹⁶². Wchodziła poza tym w skład okładu opartego na rozgotowanych w wodzie figach. Kataplazm taki składać się mógł też z masła i

¹⁹⁵¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 2, 2–3.

¹⁹⁵² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 2, 3–4.

¹⁹⁵³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 2, 4–5.

¹⁹⁵⁴ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 2, 9–10.

¹⁹⁵⁵ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 2, 10–11.

¹⁹⁵⁶ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, I, 130, 1, 1 – 2, 9.

¹⁹⁵⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 729, 14 – 730, 2, vol. XI.

¹⁹⁵⁸ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 402, 10 – 403, 14, vol. XII.

¹⁹⁵⁹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 496, 6 – 497, 5.

¹⁹⁶⁰ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 621, 16 – 622, 1, vol. XII.

¹⁹⁶¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 21, 18, 5 – 19, 4.

¹⁹⁶² Orybazjusz, *Streszczenie*, III, 35, 1, 1 – 35, 2.

pomagał na utrzymujące się dłuższy czas guzowate stwardnienia, zapalenie przyusznic i w sytuacjach, gdy trzeba było usunąć ropę z jakiejś części organizmu¹⁹⁶³. Okłady z mąki jęczmiennej (mogła być też zmieszana z siemieniem lnianym) radził Orybazjusz stosować także przy chorobach wątroby objawiających się dokuczliwym bólem¹⁹⁶⁴. Aecjusz z Amidy, podobnie jak poprzednicy, znał wiele zastosowań *áleuron* w procedurach medycznych. Mają one najczęściej podobny charakter do tych, które już przedstawiłem (kataplazmy z dodatkiem różnych ingrediencji), w związku z czym nie będę ich tu powtarzał¹⁹⁶⁵. Warto tu dodać, że Amideńczyk rekomendował rzeczoną mąkę (albo bobową) jako środek do oczyszczania ciała przy okazji wizyty w łaźniach¹⁹⁶⁶. Również Aleksander z Tralles rekomendował mąkę jęczmienną przeważnie jako kataplazm przy podobnych, co poprzednicy, schorzeniach¹⁹⁶⁷. Od wcześniejszych ustaleń w tym względzie nie odszedł i Paweł z Eginu, który wspominał o mące często jako składniku okładów z domieszką różnych składników¹⁹⁶⁸.

Álfita występują wielokrotnie w dorobku Dioskurydesa jako składnik wielu diet, oraz lekarstw używanych zewnętrznie, zwykle w postaci okładów. Gdy chodzi o lecznicze potrawy z nich otrzymywane, były one¹⁹⁶⁹ składnikiem *ptisáne*¹⁹⁷⁰, a zatem najbardziej znanej potrawy o właściwościach terapeutycznych, o czym mowa jest w odpowiednim fragmencie niniejszych rozważań. Kolejnym przykładem jest włączenie *álfita*¹⁹⁷¹ do diety cierpiących na dyzenterię¹⁹⁷². Podawano je z dodatkiem koziego tłuszczu i sera osobom cierpiącym na tę często śmiertelną chorobę, a

¹⁹⁶³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 34, 1, 1 – 7, 3; Orybazjusz, *Streszczenie*, I, 26, 6, 1 – 8, 3.

¹⁹⁶⁴ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 48, 1, 1 – 23, 3.

¹⁹⁶⁵ Por. K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola jęczmienia w procedurach medycznych...*, s. 422–423.

¹⁹⁶⁶ Aecjusz z Amidy, V, 69, 40.

¹⁹⁶⁷ Por. K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola jęczmienia w procedurach medycznych...*, s. 426–427.

¹⁹⁶⁸ Por. K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola jęczmienia w procedurach medycznych...*, s. 433–434.

¹⁹⁶⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 1, 2.

¹⁹⁷⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 1, 2.

¹⁹⁷¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 76, 17, 6.

¹⁹⁷² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 76, 17, 5–6.

dowiadujemy się tego wszystkiego z rozdziału poświęconego właściwościom tłuszczu zwierzęcego i zastosowaniu tego produktu w medycynie¹⁹⁷³. *Álfita* spotykamy także w lekarstwach *sensu stricto*. *O sztuce medycznej* oraz *O lekarstwach niezłożonych* zawierają ponad setkę receptur, których składnikiem był ten produkt jęczmienny. Jest ich więc bardzo wiele, a liczba ich niemal dorównuje specyfikom sporządzanym z *áleuron*. Na przykład, chroniczne opuchlizny leczyły okłady¹⁹⁷⁴, które między innymi składały¹⁹⁷⁵ się z lebiodki (*Origanum heracleoticum* L.) gotowanej z kaszą *álfita*¹⁹⁷⁶. To samo działanie miał kataplazm z osadu winnego z tym samym produktem¹⁹⁷⁷. Kolejnym i ostatnim przykładem zastosowania interesującej mnie kaszy jest użycie *álfita*¹⁹⁷⁸ zmieszanych z krwią wołową i zastosowane ich jako kataplazmu. Z tym dodatkiem były uważane za efektywny środek diaforetyczny, doprowadzający do zmniejszenia miejscowych obrzęków i stwardnień¹⁹⁷⁹. Dodajmy, że receptura ta została włączona do rozdziału mówiącego o terapeutycznych zastosowaniach krwi różnych zwierząt¹⁹⁸⁰. Również Galen pisał o rzeczonej kaszy jęczmiennej. Znalazła ona rozliczne zastosowania zewnętrze, zwykle jako kataplazmy. Z racji na dużą liczbę wzmianek, obecne rozważania zostaną ograniczone jedynie do egzemplifikacji, a reszta materiału, jak mamy nadzieję, będzie poddana analizie w przyszłości. Z rozważań lekarza z Pergamonu wynika więc, że *álfita* stosowano do leczenia ran tłuczonych i ciętych. Podczas gdy jednak na zwykłe uszkodzenia ścięgien przykładano *áleuron kyáminon* z octem winnym¹⁹⁸¹, na rany, które ogarnął już stan zapalny zalecano lekarstwo z dodatkiem *álfita*, zresztą również gotowanych z *óksos*¹⁹⁸². Z kolei w doktrynach pozostawionych przez Apolloniosa¹⁹⁸³, Galen odnalazł prosty przepis na medykament usuwający bóle głowy, które były spowodowane porażeniem

¹⁹⁷³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 76, 17, 1 – 19, 7.

¹⁹⁷⁴ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, I, 138, 1, 1 – 3, 8.

¹⁹⁷⁵ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, I, 138, 3, 1–4.

¹⁹⁷⁶ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, I, 138, 3, 2–3.

¹⁹⁷⁷ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, I, 138, 3, 3.

¹⁹⁷⁸ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 79, 2, 5.

¹⁹⁷⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 79, 2, 4–5.

¹⁹⁸⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 79, 1, 1 – 2, 11.

¹⁹⁸¹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 49, 18–50, 1, vol. XII.

¹⁹⁸² Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 50, 1–2, vol. XII.

¹⁹⁸³ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 502, 4 – 503, 9, vol. XII.

słonecznym. Formuła przewidywała, by liście portulaki (*Portulaca oleracea* L.) lub *andrachne* (*Andrachna telephioides* L.) zmiażdżyć i zmieszać z drobno zmielonymi *álfita*¹⁹⁸⁴, a ów kataplazm po prostu przyłożyć na głowę¹⁹⁸⁵. Dzięki notatkom Orybazjusza pochodzącym z jego dzieł możemy sobie wyrobić zdanie na temat zastosowania *álfita* w różnych metodach leczenia polecanych jeszcze w IV w. n.e. Materiału nie jest tak dużo, jak w przypadku *áleuron*, ale jest on wystarczający, aby na podstawie jego analizy skomponować samodzielną pracę. W niniejszych rozważaniach zatem skupimy się tylko na przykładach, by dać przynajmniej wyobrażenie o różnorodności zastosowań interesującego mnie produktu. Z fragmentów wybrany przez lekarza cesarza Juliana z dorobku Dieuchesa¹⁹⁸⁶ uzyskujemy, na przykład, informację, że kasza jęczmienna wykorzystywana była w licznych potrawach gotowanych, to znaczy w swego rodzaju zupach, które serwowano osobom cierpiącym na dyzenterię¹⁹⁸⁷. Przepisy na nie podane zostały przy omawianiu kulinarnych zastosowań *álfita*. Tu wypada dodać, że uznawszy sugestie swego poprzednika za istotne, Orybazjusz powrócił do tego tematu w radach dla swego syna Eustacjusza, a dokładniej w rozdziale *Perí hepseséos rofemáton*¹⁹⁸⁸, gdzie *álfita*¹⁹⁸⁹ także znalazły swoje miejsce, a którego treść w zasadzie powtarza doktryny znane już ze *Zbiorów lekarskich*¹⁹⁹⁰.

Orybazjusz nadto rozważał pożytki płynące z zastosowania *álfita* w lekarstwach *sensu stricto*, a czynił to, analizując, między innymi, dorobek Lykosa na temat różnych rodzajów kataplazmów¹⁹⁹¹. Zanotował tam, iż *álfita* zmielone na drobną mąkę zwaną *pále*¹⁹⁹², zarobione z młodymi, jeszcze zwiniętymi kłęczami winnej latorośli, lub paproci, bądź też jabłoni do postaci nadającej się na okład, leczą mdłości i stany gorączkowe. Z kolei kasza tego typu¹⁹⁹³ odgotowana z miodem,

¹⁹⁸⁴ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 502, 12, vol. XII.

¹⁹⁸⁵ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 502, 11–12, vol. XII.

¹⁹⁸⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 6, 1, 1 – 4, 5.

¹⁹⁸⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 6, 1, 5 – 2, 1.

¹⁹⁸⁸ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 35, 1, 1 – 19, 3.

¹⁹⁸⁹ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 35, 7, 1.

¹⁹⁹⁰ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 35, 6, 1 – 12, 1.

¹⁹⁹¹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IX, 30, 1, 1 – 3, 3.

¹⁹⁹² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IX, 30, 1, 1. W efekcie zatem produktem używanym w kataplazmie była nie kasza, ale mąka z prażonego jęczmienia.

¹⁹⁹³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IX, 30, 2, 1.

nadto z dodatkiem soli i sody, daje lekarstwo odpowiednie dla osób cierpiących na puchlinę wodną. Nadmieniał też, że ten sam specyfik, ale bez sody i soli, pomaga na stany zapalne jąder. Oczywiście oba wyżej wspomniane warianty medykamentu stosowane były zewnętrznie jako forma okładu. W końcu warto też dodać, że *álfita* zwilżone winem były używane¹⁹⁹⁴ jako środek zapachowy (*osfrantón*)¹⁹⁹⁵ mający pomóc w omdleniach spowodowanych przez wycieńczenie¹⁹⁹⁶. Kasza jęczmienna typu *álfita* była, jak w dziełach pozostałych medyków, często wymieniana przez Aecjusza z Amidy jako składnik medykamentów, głównie kataplazmów, a więc środków o zastosowaniu zewnętrznym. Choć są też przypadki wykorzystania wewnętrznego, okazują się one stosunkowo nieliczne. Przechodząc do *exempla*, warto wskazać, że lekarz, opisując działanie rośliny zwanej alkanną barwierską (*Alkanna tinctoria* Tausch)¹⁹⁹⁷, wzmiankował, że owo ziele wraz z *álfita*¹⁹⁹⁸, zastosowane w formie kataplazmu, stanowi skuteczny środek przeciw róży (*erysipelas*), a dyskutując nad właściwościami mięty¹⁹⁹⁹, stwierdził też, że okład z tego ziele z dodatkiem *álfita* stosowany był w leczeniu owrzodzeń²⁰⁰⁰. Mięta i *álfita*²⁰⁰¹ były zresztą także polecane jako kataplazm przy bolesności piersi związanej z laktacją²⁰⁰². W tej ostatniej dolegliwości pomagał też kmin rzymski, albo sam, albo też zmieszany z analizowaną kaszą jęczmienną²⁰⁰³. Wyliczając środki potrzebne w leczeniu pacjentów, których dolegliwości identyfikował jako kardiologiczne (*kardiakoí*)²⁰⁰⁴, Aecjusz z Amidy radził przyłożenie na ich brzuch, oraz lewą pierś licznych okładów²⁰⁰⁵ w tym także i takiego, który składał się z daktyli i kaszy jęczmiennej *álfita*²⁰⁰⁶. Miał być on najlepszy dla osób bardzo osłabionych przez

¹⁹⁹⁴ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, X, 20, 4, 2–3.

¹⁹⁹⁵ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, X, 20, 1, 1–4, 5.

¹⁹⁹⁶ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, X, 20, 4, 1–4.

¹⁹⁹⁷ Aecjusz z Amidy, I, 5, 1–18.

¹⁹⁹⁸ Aecjusz z Amidy, I, 5, 6.

¹⁹⁹⁹ Aecjusz z Amidy, I, 156, 1–9.

²⁰⁰⁰ Aecjusz z Amidy, I, 156, 4–5.

²⁰⁰¹ Aecjusz z Amidy, XVI, 36, 13.

²⁰⁰² Aecjusz z Amidy, XVI, 36, 1–18.

²⁰⁰³ Aecjusz z Amidy, XVI, 36, 15.

²⁰⁰⁴ Aecjusz z Amidy, IX, 1, 1–98.

²⁰⁰⁵ Aecjusz z Amidy, IX, 1, 69–73.

²⁰⁰⁶ Aecjusz z Amidy, IX, 1, 73.

chorobę. Na bazie interesującej na kaszy sporządzano też, jak już to zaznaczono, medykamenty o zastosowaniu wewnętrznym. Na przykład, dzieciom moczącym się w nocy²⁰⁰⁷ podawano jako lekarstwo smalec gęsi, zmieszany z sokami żołądkowymi zająca (podpuszczką), oraz *alfita*²⁰⁰⁸. Trzeba je było zaserwować zaraz po położeniu dziecka na posłaniu. Informacje na temat rzeczonej kaszy znajdziemy także w dorobku Aleksandra z Tralles. Dietetyczne jej wykorzystanie zostało uwzględnione w jego twórczości tylko raz. Czytamy zatem, że, gdy z powodu wychłodzenia organizmu osłabiona była siła przyswajania (*kathektiké dýnamis*)²⁰⁰⁹, wtedy polecał rozgrzewanie organizmu pacjenta za pomocą odpowiednich pokarmów i lekarstw. Jak czytamy, w diecie należało uwzględnić między innymi pokarmy zbożowe, a wśród nich również *alfita*²⁰¹⁰. Interesująca mnie kasza z prażonego jęczmienia wykorzystywana była za to stosunkowo powszechnie w terapii Aleksandra z Tralles, i to przede wszystkim zewnętrznie, stanowiąc składnik różnorodnych okładów i plastrów. Odwołajmy się zatem do kilku przykładów. I tak w *O gorączkach* wzmiankował on przypadki atonii gastrycznej prowadzącej do omdleń²⁰¹¹, w których rekomendował nałożenie na partie brzuszne jakiegoś kataplazmu tonizującego, jak na przykład okładu z daktyli, wina, *alfita*²⁰¹², szafranu, aloesu i mastyksu. Z kolei w *Patologii i terapii chorób wewnętrznych* czytamy, że, skoro chorzy odczuwali palenie w żołądku²⁰¹³, skuteczne były okłady z *alfita* zmieszanych ze świeżym serem²⁰¹⁴. Nadto, przy dolegliwości identyfikowanej jako cholera²⁰¹⁵, Aleksander z Tralles polecał (dla wzmocnienia żołądka) okłady, czy też plastry, zwane *epiplasma*²⁰¹⁶ z dodatkiem kaszy jęczmiennej²⁰¹⁷. Miały one pomóc

²⁰⁰⁷ Aecjusz z Amidy, IX, 25, 10–11.

²⁰⁰⁸ Aecjusz z Amidy, IX, 25, 11.

²⁰⁰⁹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 249, 6 – 251, 2, vol. II.

²⁰¹⁰ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 249, 12, vol. II.

²⁰¹¹ Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 339, 23–27, vol. I.

²⁰¹² Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 339, 26, vol. I.

²⁰¹³ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 267, 11–17, vol. II.

²⁰¹⁴ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 267, 16, vol. II.

²⁰¹⁵ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 323, 24–31, vol. II.

²⁰¹⁶ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 327, 6–16, vol. II.

²⁰¹⁷ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 327, 9; II, 327, 14, vol. II.

osobom, które nie mogły zatrzymać w organizmie pożywienia, ale, jak to bywało w przypadku cholery, wydalają je, na przykład, w skutek wymiotów. Lekarz radził, aby *álfita* na owe *epiplásmata* zostały ugotowane w winie mirtowym, albo też innym trunku tego rodzaju, przy czym wymienił trzy preferowane jego gatunki. W rekomendowanych napojach wpraw odgotować też trzeba było różnorodne substancje takie jak piołun z Pontu, róże, jabłka etc. Dodawano też do *epíplasma* mastyksu oraz oliwy zaprawionej pigwami. *Álfita* również występują wielokrotnie jako ingrediencja całej gamy specyfików promowanych przez Pawła z Eginę. Zwykle włączane zostały do list ingrediencji wchodzących w skład okładów. Nadto były pokarmem rekomendowanym w niektórych z diet (dla podróżujących po lądzie²⁰¹⁸ i wodzie²⁰¹⁹, które wymieniłem, gdy omawiane były sposoby kulinarnego wykorzystywania interesującej mnie kaszy). Co do kataplazmów, *Skrót wiedzy lekarskiej* zawiera całą gamę przepisów na nie. Wystarczy zatem kilka przykładów. Przy dyskusji na temat leczenia bólów głowy spowodowanych przez gorączkę²⁰²⁰ Paweł z Eginę doradzał przyłożenie na czoło okładu z *álfita*²⁰²¹ i rdestu ptasiego (*Polygonum aviculare* L.), albo też z chleba i róż z dodatkiem mirtu lub macierzanki²⁰²². Wypada dodać, że do kataplazmu z *álfita* dołożyć też można było mięty polej, babki plesznik (*Plantago psyllium* L.), albo kolendry²⁰²³. W przypadku niedomagań objawiających się bólami brzucha²⁰²⁴ medyk sugerował przyłożenie nań kataplazmu z daktyli, wina, *álfita*²⁰²⁵, szafranu, mastyksu i aloesu²⁰²⁶. W końcu warto też przytoczyć komentarz medyka, iż zapach owej kaszy²⁰²⁷ łagodził ataki kichania, które towarzyszyły chorobom objawiającym się wysoką gorączką²⁰²⁸.

Czas teraz na omówienie medycznych zastosowań najważniejszego leczniczego produktu uzyskiwanego z jęczmienia, mianowicie *ptisáne*. Pisał o niej wiele już

²⁰¹⁸ Paweł z Eginę, III, 55, 1, 1 – 25.

²⁰¹⁹ Paweł z Eginę, I, 56, 1, 1 – 18.

²⁰²⁰ Paweł z Eginę, II, 43, 1, 1 – 25.

²⁰²¹ Paweł z Eginę, II, 43, 1, 9.

²⁰²² Paweł z Eginę, II, 43, 1, 7–10.

²⁰²³ Paweł z Eginę, II, 43, 1, 10–14.

²⁰²⁴ Paweł z Eginę, II, 44, 1, 1–13.

²⁰²⁵ Paweł z Eginę, II, 44, 1, 2.

²⁰²⁶ Paweł z Eginę, II, 44, 1, 1–3.

²⁰²⁷ Paweł z Eginę, II, 48, 1, 11.

²⁰²⁸ Paweł z Eginę, II, 48, 1, 1–15.

Dioskurydes. Jej zastosowań medycznych było u niego tak wiele, iż wyliczenie ich wszystkich zajęłoby zbyt dużo miejsca. Znowu więc odwołam się do kilku przykładów. Potrawa taka, jak twierdził, działa łagodzącą na wszelkie podrażnienia i owrzodzenia aparatu głosowego²⁰²⁹. Rzadki wywar z jęczmienia, czy też z kaszy *álfita*, nazywany *chylós*²⁰³⁰ dodawany był też w równej części do oliwy typu *elaion omfakinon*²⁰³¹. Podawano go do wypicia, a przypisywano mu działanie oczyszczające²⁰³². *Ptisáne*²⁰³³ używana też była w rozlicznych enemach. Na przykład dolewano do niej płynnej frakcji asfaltu²⁰³⁴ i stosowano w przypadkach zachorowań na dyzenterię²⁰³⁵. Świeże mleko²⁰³⁶, albo samo z siebie, albo też zmieszane z *ptisáne*²⁰³⁷, było uważane za enemę łagodzącą podrażnienia jelit i za płukanek domaciczną²⁰³⁸. Warto też wspomnieć, że *chylós ptisánes*²⁰³⁹, który powstawał na bazie owej zupy gotowanej z dodatkiem tak zwanych *akrokolia* (uszy, ryje etc), lub nówek (zapewne wieprzowych)²⁰⁴⁰, przepisywany był jako podstawa enemy dla tak zwanych *kardiakoi*, a zatem osób cierpiących na dolegliwości serca²⁰⁴¹. Skoro rozpoczynam dyskusję na temat *ptisáne*, warto stwierdzić, iż ta potrawa była przewidywana w tak wielkiej liczbie diet i w tak wielu innych zastosowaniach medycznych przez Galena, że przywoływanie ich zajęłoby całe oddzielne opracowanie. Zamiast tego lepiej odwołać się w niniejszym tekście do konstatacji, iż krupnik ten był lekiem uniwersalnym i mającym rozliczne zastosowania wewnętrzne, jak i zewnętrzne, a następnie twierdzenie to zilustrować kilkoma przykładami. Jeśli chodzi o użycia dietetyczne, to spójne dane na ten temat przynosi nam *O ptisáne*. Z tekstu wynika, iż są dwa przypadki, w których potrawa była

²⁰²⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 86, 1, 3–4.

²⁰³⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, I, 30, 2, 4.

²⁰³¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, I, 30, 1, 1–2, 12.

²⁰³² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, I, 30, 2, 4–5.

²⁰³³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, I, 73, 3, 6.

²⁰³⁴ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, I, 73, 2, 6–3, 11.

²⁰³⁵ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, I, 73, 3, 5–6.

²⁰³⁶ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 70, 5, 1–12.

²⁰³⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 70, 5, 10.

²⁰³⁸ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 70, 5, 9–12.

²⁰³⁹ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 28, 2, 1–2.

²⁰⁴⁰ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 28, 2, 2.

²⁰⁴¹ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 28, 1, 1–2, 4.

szczególnie rekomendowana. Po pierwsze, podawano ją, gdy występowały dolegliwości w klatce piersiowej, w wyniku których pacjent odpluwał wydzielinę z płuc. Nawilżając bowiem organizm, rozcieńczając gęste soki tam się znajdujące i odżywiając ciało (a zatem wzmacniając jego siłę), zupa ta przyczynia się do usunięcia problemów, których powodem były gęste i niezdrowe humory tam się znajdujące²⁰⁴². Po drugie, Galen utrzymywał, że *ptisane* jest właściwym pokarmem w przypadkach gwałtownych gorączek²⁰⁴³. Z pisarstwa medycznego wynika, iż stany takie zdarzały się często, a chorzy byli bardzo osłabieni, często niezdolni do przyjmowania pokarmu stałego. Zresztą mowa na ten temat była już często, a zwłaszcza przy rozważaniu medycznych zastosowań chleba pszennego przeprowadzonych przez Orybazjusza, na podstawie doktryn Dieuchesa²⁰⁴⁴. Galen dał nam bezcenne wskazówki co do zasad i metod aplikacji pokarmu, który omawiamy. Radził, by rozważyć czas, gdy zupa taka powinna być podana choremu. Nie powinno się jej bowiem serwować ludziom, których stan jest krytyczny, ani tym, którzy mają mieć puszczaną krew. Nadto nie aplikuje się jej osobom, których ciało ma być poddane silnej kuracji oczyszczającej, ani też tym pacjentom, którym lekarz zalecił lewatywę. Zabrania się też, by dawać ją chorym, których przewód pokarmowy wypełniony jest dużą ilością niepotrzebnej, niestrawionej materii, oraz tym, którzy cierpią w wielkich bólach. Nadto, powinno się ją także wykluczyć z kuracji osób, które mają zapisane kąpiele parowe. W końcu, nie stosuje się jej też w przypadkach chorób, które doprowadzają do wysuszenia organizmu²⁰⁴⁵. *Ptisane* należy też podawać, gdy całe ciało pacjenta ma podobną temperaturę, to znaczy, gdy żadna z jego części nie jest rozgrzana bardziej niż inne, co zwykle ma miejsce, kiedy szczyt gorączki już minął²⁰⁴⁶. Gdy chodzi o ilość zupy, nie ma jednej recepty dla wszystkich. Nie wolno jednak przeciążać układu pokarmowego osoby chorej nadmiarem *ptisane*. Jeżeli pacjent przyzwyczajony jest do jedzenia raz dziennie, winna być ona podawana tylko raz. Gdy jednak chory je dwa razy na dzień, ilość zupy może być także podwojona²⁰⁴⁷. Nie ma potrzeby, by zwiększyć dawkowanie, gdy pacjent cierpi na

²⁰⁴² Galen, *Optisane*, 829, 5–16, vol. VI.

²⁰⁴³ Galen, *Optisane*, 825, 3–7, vol. VI.

²⁰⁴⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 1, 1 – 38, 4.

²⁰⁴⁵ Galen, *Optisane*, 826, 15 – 827, 6, vol. VI.

²⁰⁴⁶ Galen, *Optisane*, 827, 9–14, vol. VI.

²⁰⁴⁷ Galen, *Optisane*, 827, 14 – 828, 4, vol. VI.

choroby powodujące wysuszenie, takie jak zapalenie opłucnej, zapalenie płuc, choroby wątroby i przewodu pokarmowego objawiające się ustaniem wydalania etc.²⁰⁴⁸. Wtedy jednak trzeba przed podaniem *ptisáne* zaaplikować pacjentowi odpowiednią ilość napoju²⁰⁴⁹.

Inne, niż dietetyczne zastosowania *ptisáne* są również wzmiankowane przez Galena, aczkolwiek znacznie więcej ich jest w twórczości jego następców. Dla zilustrowania wystarczą dwa przykłady. Rzadka *ptisáne* (*chylós ptisánes*) była używana jako składnik enem. Na przykład słyszymy o takim środku²⁰⁵⁰ (który oczywiście zaliczał do swych składników wzmiankowany *chylós ptisánes*²⁰⁵¹), gdy Galen robił wypisy z Flawiusza na temat sporządzania lewatyw²⁰⁵². W końcu, interesujący mnie wywar z kaszy, a dokładniej taki sam rzadki z niej kleik²⁰⁵³, był również składnikiem jednego z *psílothra* (środków na usuwanie zbędnego owłosienia)²⁰⁵⁴, które lekarz z Pergamonu podał za Kritonem²⁰⁵⁵. Wiele na temat *ptisáne* napisał też Orybazjusz. Jego dorobek obfituje w przykłady wykorzystania *ptisáne* i *chylós ptisánes* w medycynie IV w. Materiał jest tak bogaty, że w niniejszych rozważaniach można zaledwie dać przykłady rozlicznych sposobów użycia óspria tego pokarmu w procedurach medycznych. Zacząć wypada od zastosowań podstawowych. Niejako typową aplikacją krupniku jęczmiennego było wykorzystanie *ptisáne* w diecie dla cierpiących na gorączkę. Uzasadnione ono było to bardzo wyraźnie cechami przypisywanymi tej potrawie przez dietetykę i wykorzystywanymi w terapii, zwłaszcza schładzaniem, nawadnianiem i oczyszczaniem. Nie dziwi zatem fakt, że w sposobie żywienia przy gorączkach jednodniowych²⁰⁵⁶ zalecany był przez Orybazjusza *chylós ptisánes*²⁰⁵⁷. Podawano go po opuszczeniu przez chorego łaźni. Gdy pacjent z kolei cierpiał na gorączkę

²⁰⁴⁸ Galen, *Optisane*, 828, 7–13, vol. VI.

²⁰⁴⁹ Galen, *Optisane*, 828, 4–7, vol. VI

²⁰⁵⁰ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 295, 15 – 296, 6, vol. XII.

²⁰⁵¹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 296, 4–6, vol. XIII (termin ten występuje tu aż dwukrotnie).

²⁰⁵² Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 295, 15 – 296, 10, vol. XIII.

²⁰⁵³ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 454, 5, vol. XII.

²⁰⁵⁴ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 454, 2 – 454, 7, vol. XII.

²⁰⁵⁵ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 453, 13 – 455, 8, vol. XII.

²⁰⁵⁶ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 2, 1, 1 – 32, 2.

²⁰⁵⁷ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 2, 11, 3.

trzydniową²⁰⁵⁸, na początku leczenia Orybazjusz przepisywał *chylós ptisánes*²⁰⁵⁹ obok zupy z *chóndros*, a potem między innymi ryby skalne i ptactwo. *Chylós ptisánes*²⁰⁶⁰ zarekomendowany był też do podawania chorym na anginę (*synánche*)²⁰⁶¹. Modyfikowanie receptury na tę zupę zwykle niosło ze sobą zmianę jej właściwości, a zatem i wykorzystania przy leczeniu innych dolegliwości, niż stan gorączkowe. Na przykład, gdy Orybazjusz powoływał się – w bardzo zresztą długim fragmencie *Zbiorów lekarskich* – na ustalenia Rufusa z Efezu na temat różnych procedur oczyszczających²⁰⁶², wzmiankował też radę swego poprzednika, aby dodawać do *ptisáne*²⁰⁶³ roślinę *helléboros*, a zatem ciemierzycę (*Veratrum nigrum* L.), w ten sposób intensyfikując działanie zupy, które z natury swej było kataraktyczne²⁰⁶⁴. W tym samym rozdziale pisał też o dodawaniu do krupniku jęczmiennego²⁰⁶⁵ utartego korzenia paprotki zwyczajnej (*Polypodium vulgare* L.), a działanie takiej potrawy było również uważane za łagodnie oczyszczające²⁰⁶⁶.

Ptisáne i *chylós ptisánes* znalazły swe miejsce w bardzo licznych płukankach i lewatywach o szerokiej gamie zastosowań. Rufus z Efezu podawał, że rzadki wywar z *ptisánes*²⁰⁶⁷ był jednym z najważniejszych środków stosowanych jako składnik tak zwanych *klystéres*. Informacja ta została włączona przez Orybazjusza do księgi VIII *Zbiorów lekarskich*²⁰⁶⁸, a sam fragment zawiera konkretne przykłady takich specyfików. Najwyraźniej ceniono te doktryny, gdyż refleksje Rufusa na temat enem i płukanek²⁰⁶⁹, wraz ze wzmianką o wykorzystaniu w nich *ptisáne* (z tłuszczem wieprzowym, w celu leczenia owrzodzeń wewnętrznych) i *chylós ptisánes*²⁰⁷⁰ (w tych samych dolegliwościach i przy niedomaganiach jelita grubego) zostały też

²⁰⁵⁸ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 3, 1, 1 – 8, 2.

²⁰⁵⁹ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 3, 7, 4.

²⁰⁶⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XXXV, 1, 10.

²⁰⁶¹ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 35, 1, 1 – 4, 6.

²⁰⁶² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VII, 26, 1, 1 – 201, 3.

²⁰⁶³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VII, 26, 46, 2.

²⁰⁶⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VII, 26, 45, 1 – 46, 3.

²⁰⁶⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VII, 26, 71, 1.

²⁰⁶⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VII, 26, 69, 1 – 71, 3.

²⁰⁶⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 3.

²⁰⁶⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 1 – 39, 2.

²⁰⁶⁹ Orybazjusz, *Streszczenie*, I, 19, 1, 1 – 18, 5.

²⁰⁷⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, I, 19, 10, 1.

wpisane do *Streszczenia dla syna Eustacjusza*²⁰⁷¹. W leczeniu *kardiako*²⁰⁷² Orybazjusz także przewidywał ewentualne zastosowanie lewatywy określanej jako *klystér*, a złożonej z wywaru z siemienia lnianego, *ptisáne*²⁰⁷³, odrobiny soli i miodu, albo też samej wody, lub *hydrómeli*, lub w końcu z *hydrélaion*. *Wybór receptur medycznych* zachował także receptury na lewatywy działające w leczeniu *dysenterikoi*, oraz tych, którzy cierpieli na długotrwałą i bolesną niemożność wypróżnienia się²⁰⁷⁴. Stosowano wtedy między innymi *chylós ptisánes*²⁰⁷⁵ z tłuszczem wieprzowym, albo baranin²⁰⁷⁶. Ten sam *chylós ptisánes*²⁰⁷⁷ odnajdujemy używany w lewatywach o właściwościach odżywczych. Podawano je osobom od długiego czasu pozostającym bez pożywienia. Świadczy o tym fragment ustaleń Lykosa na temat enem i płukanek, który Orybazjusz włączył do księgi VIII *Zbiorów lekarskich*²⁰⁷⁸. Krupnik jęczmienny był też składnikiem specyfików stosowanych wewnętrznie. Na przykład, w *Streszczeniu dla syna Eustacjusza* zamieszczona została receptura na lekarstwo z *ptisáne*. Orybazjusz zanotował cały dokładny przepis wraz z proporcjami użycia poszczególnych składników, których notabene było wiele (kozieradka, siemię lniane, nostrzyk etc.)²⁰⁷⁹. W końcu *ptisáne*²⁰⁸⁰ wchodziła też w skład specyfików używanych zewnętrznie, a więc takich jak środek zwany *psilothron*, czyli swego rodzaju kosmetyk do usuwania zbędnych włosów. Gotowano w niej ryż, mąkę z bobu, arsenik, wapno niegaszone, mirrę etc²⁰⁸¹. Logika podpowiada, że używano go do pokrycia miejsc podlegających zabiegowi depilacji. *Księgi medyczne* Aecjusza także obfitują w szczegóły procedur medycznych, które wykorzystywały *ptisáne*. By zatem nie zanudzić czytelnika, odwołamy się tutaj jedynie do kilku przykładów. Z *chylós ptisánes*²⁰⁸² podawano

²⁰⁷¹ Orybazjusz, *Streszczenie*, I, 19, 5, 1.

²⁰⁷² Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 37, 1, 1 – 9, 3.

²⁰⁷³ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 37, 9, 2.

²⁰⁷⁴ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 44, 5, 1 – 6, 1.

²⁰⁷⁵ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 44, 5, 2.

²⁰⁷⁶ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 44, 5, 1–3.

²⁰⁷⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 34, 2, 2.

²⁰⁷⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 34, 1, 1 – 3, 4.

²⁰⁷⁹ Orybazjusz, *Streszczenie*, III, 59, 1, 1 – 2, 4.

²⁰⁸⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, III, 167, 1, 1.

²⁰⁸¹ Orybazjusz, *Streszczenie*, III, 167, 1, 1–4.

²⁰⁸² Aecjusz z Amidy, II, 25, 12–13.

powój (*skammonía*)²⁰⁸³, a więc jeden z często stosowanych leków o właściwościach katartycznych. Z kolei korzeń paprotki zwyczajnej²⁰⁸⁴ gotowany z *ptisáne*²⁰⁸⁵ oczyszczał organizm z czarnej żółci i flegmy w sposób nie tylko bezbolesny, ale też i efektywny. Lekarz pisał również, iż nasiona krokosza dorzucano do interesującego mnie krupniku²⁰⁸⁶ i gotowano, a potem cedzono płyn i podawano do wypicia, gdyż tak przyrządzony miał usuwać flegmę²⁰⁸⁷. *Ptisáne* została też wymieniona w czasie omawiania receptury na sole przeczyszczające, które były bardzo efektywne w usuwaniu flegmy²⁰⁸⁸. W skład nich wchodziły między innymi pietruszka, mastyks, imbir, pieprz etc. Sole te działały najsilniej, gdy podane zostały rano na czczo w *chylós ptisánes*²⁰⁸⁹ albo w *melikarton*. Nadto warto też zaznaczyć, że *ptisáne*²⁰⁹⁰ z miodem została uznana za środek emetyczny, co Aecjusz z Amidy odnotował za Rufusem z Efezu²⁰⁹¹.

Krupnik jęczmienny używano też często przy sporządzaniu płukanek wewnętrznych rekomendowanych przez Aecjusza z Amidy, co obrazują poniższe przykłady. Na przykład, *ptisáne*, a właściwie *chylós ptisánes*²⁰⁹², wzmiankowana jest więc przy rozpatrywaniu sposobów leczenia za pomocą specjalnego *oksýmeli* przeznaczonego dla cierpiących na kolki²⁰⁹³. Oprócz octu i miodu dodawano do tego specyfiku bławatka, rośliny *Globularia alypum* L., zielonej ruty i wielu innych składników. Takie *oksýmeli* rozpuszczano w *chylós ptisáne* i wprowadzano jako enemę po oczyszczeniu jelita z pomocą odpowiedniej lewatywy. Specjalista dodał, że można w ten sposób było leczyć także chorych na nerki z powodu nadmiaru flegmy. W dorobku Aleksandra z Tralles *ptisáne* jest traktowana jako pokarm, napój i *fármakon* godny włączenia do licznych procedur medycznych. Dominuje jej zastosowanie w dietach, a zwłaszcza w dolegliwościach, którym towarzyszą stany

²⁰⁸³ Aecjusz z Amidy, III, 25, 1–13.

²⁰⁸⁴ Aecjusz z Amidy, III, 30, 1–5.

²⁰⁸⁵ Aecjusz z Amidy, III, 30, 4.

²⁰⁸⁶ Aecjusz z Amidy, III, 41, 2.

²⁰⁸⁷ Aecjusz z Amidy, III, 41, 1–5.

²⁰⁸⁸ Aecjusz z Amidy, III, 110, 10–21.

²⁰⁸⁹ Aecjusz z Amidy, III, 110, 19.

²⁰⁹⁰ Aecjusz z Amidy, III, 120, 23.

²⁰⁹¹ Aecjusz z Amidy, III, 120, 1–50.

²⁰⁹² Aecjusz z Amidy, III, 79, 9.

²⁰⁹³ Aecjusz z Amidy, III, 79, 1–10.

gorączkowe. Na przykład, skoro w pacjencie o konstytucji z natury gorącej diagnozowano blokady powodujące utrudnienia w przepływie soków²⁰⁹⁴, zalecano mu *ptisáne*²⁰⁹⁵ i to zarówno w użycia zewnętrznych jak i wewnętrznych, gdyż oceniana ona była jako nawadniająca, czyszcząca i rozcieńczająca²⁰⁹⁶. Z kolei, pisząc o zapaleniu mózgu (*frenítis*)²⁰⁹⁷, a doszedłszy do tematu diety²⁰⁹⁸, Aleksander wzmiankował *ptisáne*²⁰⁹⁹ jako główny środek (*boéthema*) polecany chorym. Zupa powinna być jednak starannie ugotowana, a cierpiącym podawano tylko jej *chylós*. Dokładano do płynu pestki granatu, albo dolewano *hydrómeli*, bądź też inny słodki napój. Lekarz dorzucił też uwagę, że jako dodatek smakowy do *ptisáne* wyeliminować trzeba było jednak te spośród trunków, które zawierały element kwasowości, a zatem robione na bazie owoców, na przykład przy użyciu pigw, oraz octu. Gdy jednak ktoś nie lubił *ptisáne*, a wielu, jak twierdził, nawet nie chciało słyszeć jej nazwy, można było podawać zamiast niej inne zupy, na przykład, te oparte na owsie²¹⁰⁰. Czasami jednak Aleksander z Tralles odradzał podawanie chorym interesującego mnie środka. Tak było, gdy pacjent w czasie gorączkowania cierpiał na apepsję, która doprowadzała do powstania w organizmie kwaśnych soków²¹⁰¹. Lekarz utrzymywał bowiem, że *chylós ptisánes*²¹⁰² także podlega łatwo zakwaszeniu, utrzymując się na powierzchni innych pokarmów²¹⁰³, a zatem stosowanie go w tym rodzaju niestrawności powodowało tylko zaostrzenie stanu chorobowego. W końcu Aleksander z Tralles przewidywał też zastosowanie *chylós ptisánes* w enemach. Na przykład, przy kolkach spowodowanych przez stany zapalne

²⁰⁹⁴ Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 305, 15 – 311, 10, vol. I.

²⁰⁹⁵ Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 309, 12, vol. I.

²⁰⁹⁶ Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 309, 13–14, vol. I.

²⁰⁹⁷ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 515, 10 – 519, 14, vol. I.

²⁰⁹⁸ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 521, 20 – 523, 18, vol. I.

²⁰⁹⁹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 523, 7, vol. I.

²¹⁰⁰ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 523, 7–18, vol. I.

²¹⁰¹ Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 303, 5–305, 6, vol. I.

²¹⁰² Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 303, 23, vol. I.

²¹⁰³ Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 303, 20–25, vol. I.

przewodu pokarmowego²¹⁰⁴ rekomendował lewatywy z rzadkiej *ptisáne*²¹⁰⁵ z dodatkiem rumianku, albo z rozwodnionego wywaru z siemienia lnianego, lub też z *hydrélaion*²¹⁰⁶.

Również i w dorobku Pawła z Eginę *ptisáne* jest wymieniana w bardzo licznych przypadkach jako składnik diet i lekarstw, którym przypisywano efektywne działanie uzdrawiające. Gdy chodzi o rekomendacje dotyczące *ptisáne* jako pokarmu czy napoju, warto odwołać się do kilku przykładów. Zatem *chylós ptisánes*²¹⁰⁷, rozumiany tutaj zapewne jako rzadki kleik gotowany na jęczmieniu, a dalej woda, oraz sok z sałaty, rekomendowane były jako napoje właściwe do podawania osobom cierpiącym na stany gorączkowe²¹⁰⁸. Miały one towarzyszyć spożywaniu przez pacjentów ryb skalnych ugotowanych w białym rosolu (*leukós dzomós*)²¹⁰⁹. W leczeniu suchych *dyskrasíai* gastrycznych (czyli przy przesuszeniu żołądka)²¹¹⁰ lekarz polecał uwzględnienie w diecie i podawanie po drugiej kąpieliiennej klasycznej *ptisáne*²¹¹¹ z samego jęczmienia, lub też serwowanie krupniku jęczmiennego z dodatkiem kaszy pszennej typu *chóndros*²¹¹². W kuracji zapaleń mózgu (*frenítis*)²¹¹³ Paweł z Eginę zalecał również *chylós ptisánes*²¹¹⁴, tym razem, jak należy zrozumieć, jako pokarm. Obok tego kleiku radził także zastosowanie w diecie zupy (*rófema*) z *chóndros* w towarzystwie jakiegoś słodkim napoju²¹¹⁵. Nadto, w momencie gdy autor *Skrótu wiedzy lekarskiej* pochylił się nad sposobami leczenia pacjentów cierpiących na dolegliwości wywołane przez nadmiar soków o charakterystyce żółci²¹¹⁶, Paweł z Eginę polecał im dietę²¹¹⁷ składającą się z

²¹⁰⁴ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 371, 26 – 373, 31, vol. II.

²¹⁰⁵ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 373, 15, vol. II.

²¹⁰⁶ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 373, 14–15, vol. II.

²¹⁰⁷ Paweł z Eginę, I, 15, 2, 24.

²¹⁰⁸ Paweł z Eginę, II, 15, 1, 1 – 2, 35.

²¹⁰⁹ Paweł z Eginę, I, 15, 2, 19–25.

²¹¹⁰ Paweł z Eginę, I, 72, 1, 1 – 6, 13.

²¹¹¹ Paweł z Eginę, I, 72, 2, 12.

²¹¹² Paweł z Eginę, I, 72, 2, 10–12.

²¹¹³ Paweł z Eginę, III, 6, 2, 1–51.

²¹¹⁴ Paweł z Eginę, III, 6, 2, 17.

²¹¹⁵ Paweł z Eginę, III, 6, 2, 17–19.

²¹¹⁶ Paweł z Eginę, III, 78, 6, 1 – 10, 11.

pokarmów o właściwościach ochładzających i nawadniających, a zaliczył do nich zupy na bazie *ptisáne*²¹¹⁸ i *chóndros*, niektóre warzywa (malwę, sałatę etc.), wybrane mięsa, zwłaszcza młody drób domowy, a zatem kury, a nadto niektóre dary morza, jak na przykład ryby skalne. Dał też całą listę pokarmów, których należało się wystrzegać.

W końcu wypada zaznaczyć, że *ptisáne* była także składnikiem medykamentów *sensu stricto*. I tym razem wystarczy kilka przykładów ilustrujących owe zastosowania. Paweł z Eginę polecał zatem *ptisáne* jako dogodny nośnik dla różnorodnych substancji czynnych. Na przykład, rozważając kwestię, jak regulować prawidłowe wypróżnienie u osób zdrowych²¹¹⁹, rekomendował dodanie do krupniku jęczmiennego²¹²⁰ korzenia paprotki zwyczajnej. Pisząc z kolei o konieczności zadbania o jakość mleka²¹²¹, którym karmiono małe dzieci, wymieniał typowe lekarstwa wspomagające laktację. Były wśród nich korzeń i owoc kopru włoskiego, oba gotowane w *ptisáne*, oraz liście lucerny w czerwonym winie lub *ptisáne*²¹²², albo też czarnuszka siewna, czyli *Nigella sativa* L., koper ogrodowy i korzeń marchwi wraz z jej owocem, zapewne również poddawane gotowaniu w wymienionych płynach. Stosowano je z pewnością zewnętrznie, jak czyniono to z lekarstwem przeciw podagrze²¹²³, które z kolei zawierało w swej recepturze *chylós ptisánes*²¹²⁴. *Skrót wiedzy lekarskiej*, dokładnie tak, jak i wcześniejsze źródła, zaświadcza też, że *chylós ptisánes*²¹²⁵ był wykorzystywany w enemach, na przykład tych, których zadaniem było złagodzenie działania ostrych soków²¹²⁶. Lewatywy te przepisywano, na przykład, przy zakłóceniach pracy żołądka w czasie trwania stanów gorączkowych. Obok rozrzedzonej *ptisáne* używano wtedy wody, wywaru z *chóndros*, z ryżu albo też z *trágos*. Takie enemy wprowadzano nie raz, ale wielokrotnie. Do ostatniej, jak poinformował nas lekarz, dodawano również kwiatów

²¹¹⁷ Paweł z Eginę, III, 78, 10, 1–11.

²¹¹⁸ Paweł z Eginę, III, 78, 10, 2.

²¹¹⁹ Paweł z Eginę, I, 43, 1, 1–22.

²¹²⁰ Paweł z Eginę, I, 43, 1, 16.

²¹²¹ Paweł z Eginę, I, 4, 1, 1–21.

²¹²² Paweł z Eginę, I, 4, 1, 14–15.

²¹²³ Paweł z Eginę, VII, 13, 22, 1–11.

²¹²⁴ Paweł z Eginę, VII, 13, 22, 6.

²¹²⁵ Paweł z Eginę, II, 57, 1, 25.

²¹²⁶ Paweł z Eginę, II, 57, 1, 1–31.

róż, jagód mirtu oraz galasówek²¹²⁷. Także w leczeniu zapaleń mózgu (*frenítis*)²¹²⁸ Paweł z Eginę zalecał enemy z olejku różanego rozpuszczonego w *chylós ptisánes*²¹²⁹.

Ptisáne jest jedynym pokarmem uzyskiwanym na bazie jęczmienia, którego zastosowania medyczne zostało *expressis verbis* podane przez autora *O pokarmach*. Autor uznał tę zupę za środek, który należy stosować przy wysokich gorączkach, gdyż łagodzi wzrastającą temperaturę i zaspokaja pragnienie²¹³⁰. Nadto *ptisáne* określona została jako pomocna w leczeniu chorób organów znajdujących się w klatce piersiowej²¹³¹.

W medycynie omawianej epoki znalazła też zastosowanie *mádza*. Dioskurydes wprawdzie napisał tylko, że mieszano ją z mandragorą przed operacjami chirurgicznymi, by uspić pacjenta na kilka godzin²¹³². Niekiedy zalecał użycie rzeczzonego produktu Orybazjusz. Był wedle niego skutecznym lekarstwem, gdy spożywali go chorzy na elefantiazis²¹³³. Tę opinię powtórzył potem Paweł z Eginę²¹³⁴.

Chleb jęczmienny jako składnik lekarstw, czy element terapeutycznej diety, nie był przedmiotem dużego zainteresowania medyków antycznych i bizantyńskich. Orybazjusz, podążając śladami zaginionych dzieł Filumenosa, stwierdził, że chleb ten nadawał się przy dolegliwościach wymagających diety oczyszczającej²¹³⁵, a także do leczenia elefantiazis²¹³⁶. To ostatnie zalecenie powtórzył Paweł z Eginę²¹³⁷.

Ámylon jęczmienne jako medykament opisał tylko Aleksander z Tralles, ponieważ tylko on spośród wszystkich analizowanych tu autorów w ogóle

²¹²⁷ Paweł z Eginę, II, 57, 1, 24–27.

²¹²⁸ Paweł z Eginę, III, 6, 2, 1–51.

²¹²⁹ Paweł z Eginę, III, 6, 2, 7–8.

²¹³⁰ *O pokarmach*, 2, 35–36.

²¹³¹ *O pokarmach*, 2, 36–37.

²¹³² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 75, 7, 1–11.

²¹³³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 29, 50, 1–2; Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 76, 15, 3–4.

²¹³⁴ Paweł z Eginę, IV, 1, 1, 1–8, 6.

²¹³⁵ Por. K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola jęczmienia w procedurach medycznych...*, s. 418.

²¹³⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 29, 1, 1–79, 4.

²¹³⁷ Paweł z Eginę, IV, 1, 1, 1–8, 6.

wspominał taki produkt z omawianego zboża. Skrobię jęczmienną stosowano jako środek do nakładania na skórę twarzy czy powieki ze względu na jego łagodne działanie. Jedną z receptur na tego rodzaju maść zaleca zmieszanie rudy cynku zgaszonej oślim mlekiem, bieli cynkowej, glinki z Samos, traganka, mandragory, skrobi jęczmiennej, soku z sałaty, żywicy *kómmi*, soku z maku i białek jaj. Taki specyfik miał działać przeciwzapalnie²¹³⁸.

Na koniec warto zauważyć, że odpowiednio przerobiony jęczmień znajdował zastosowanie również w pewnych specyfikach, które były lekarswami *sensu stricto* i nie miały z założenia charakteru spożywczego²¹³⁹. Na przykład Orybazjusz pisał za Zopyrosem o naparze (*apóbregma*) z jęczmienia, który oczyszczał wątrobę i sprawiał, że szkodliwe substancje były z niej wydalone z moczem²¹⁴⁰. Informację tę powtórzył potem Aecjusz z Amidy²¹⁴¹. Z kolei Aleksander z Tralles zalecał stosowanie enem mających w swym składzie jęczmień w przypadku wystąpienia kolek²¹⁴². Wywar z *krithé* (*apóbregma*) znał i polecał także Paweł z Eginu, który pisał, że należy go stosować zewnętrznie w przypadku wystąpienia jęczmieni na oczach²¹⁴³.

II.5. ROLA JĘCZMIENIA W DIECIE

Zagadnienie to, ze względu na mnogość przekazów, najlepiej opisać za pomocą wymownych przykładów. I tak z Historii mnichów Teodoret z Cyru wynika, że w IV i V w. w Syrii jadano go powszechnie. Spożywali go asceci tacy jak Macedoniusz, którego nazywano *Krithófagos*, co można by tłumaczyć jako 'jęczmieniożerca'²¹⁴⁴, czy Julian zwany Sabą²¹⁴⁵. Ludzie ci spożywali zarówno

²¹³⁸ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 11, 1–13, vol. II.

²¹³⁹ Innymi słowy, w przeciwieństwie do opisanych powyżej jęczmiennych ziaren, krupniku, pieczywa, mąki, kaszy, czy skrobi – stosowanych tak w żywieniu człowieka, jak w jego leczeniu, mam tu na myśli wyłącznie środki zupełnie nie związane z odżywianiem.

²¹⁴⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 50, 2, 1–3, 1.

²¹⁴¹ Aecjusz z Amidy, III, 147, 1–16.

²¹⁴² Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 347, 18–349, 13, vol. II.

²¹⁴³ Paweł z Eginu, III, 22, 14, 1–4.

²¹⁴⁴ Teodoret, XIII, 1, 1–2.

²¹⁴⁵ Teodoret, II, 2, 7–11.

gotowany jęczmień, jak i wyrabiane z niego wypieki²¹⁴⁶. Z VI w. pochodzi z kolei interesująca wzmianka Prokopiusza z Cezarei o zjadaniu jęczmienia z nagiego ciała przyszłej cesarzowej Teodory. Jest to z mojego punktu widzenia o tyle istotny przekaz, ponieważ mówi o tym, iż ludność Konstantynopola rzucała na wybrankę Justyniana I (527–565) ziarno jęczmienne, co może świadczyć o jego powszechnej dostępności i niewysokiej cenie nad Bosforem w owym okresie²¹⁴⁷. W innym miejscu swojej twórczości Prokopiusz zdefiniował wyraźnie obcość wobec Rzymian (czy też Bizantyńczyków) jako nieumiejętność uprawy, między innymi, jęczmienia, i przerabiania go na *alfita*²¹⁴⁸. Z kolei nieco później tworzący Teofilakt Symokatta określił urodzajną glebę jako taką, która rodzi pszenicę i jęczmień²¹⁴⁹. Oba te zboża były zatem dla wymienionych autorów czymś powszechnym i oczywistym, a także pewnego rodzaju łącznikiem z kulturą świata cywilizowanego.

W spisanej w VI i wydanej ponownie w X w. *Geoponice* jęczmień wymieniany jest obok pszenic, najczęściej zaraz po nich, przy opisywaniu podstawowych zagadnień związanych z pracami polowymi, tj. terminów i miejsc siewu, koszenia i przewiewania, dalej wyboru najlepszych ziaren, proporcji ilości ziaren do areału, przechowywania zebranego ziarna, zwalczaniu chwastów²¹⁵⁰. Traktat ten zawiera ponadto wiele cennych informacji na temat zastosowania jęczmienia (w różnej formie i poddanego, bądź nie, różnego rodzaju obróbce termicznej) jako paszy dla wielu gatunków zwierząt gospodarskich od drobiu (np. kur, kaczek, gęsi, bażantów) po bydło (woły, byki)²¹⁵¹, które to informacje korespondują z przekazami znanymi z rzymskich autorów agronomicznych. Poza tym autor *Geoponiki* wymienił wiele innych gospodarskich zastosowań jęczmienia – od weterynaryjnych (łagodzenie bólu kopyt zranionych wołów) po konserwujące (zapobieganie gniciu owoców i więdnieniu kwiatów)²¹⁵². Duża szczegółowość przekazu, jaki odnaleźć można w

²¹⁴⁶ Por. M. K o k o s z k o, Z. R z e ź n i c k a, *Rola jęczmienia w diecie (II–VII w.)*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 328.

²¹⁴⁷ P r o k o p i u s z, *Historia sekretna*, IX, 21, 1 – 22, 1.

²¹⁴⁸ P r o k o p i u s z, *O wojnach*, IV, 6, 13, 1 – 14, 1.

²¹⁴⁹ T e o f i l a k t S y m o k a t t a, XXVII, 4 (passus z *Listów*).

²¹⁵⁰ Zob. np. *Geoponika*, II, 14, 3; II, 16, 2; II, 20, 2; II, 23, 11; II, 30, 1–4; II, 43; III, 3, 12; XI, 5, 2.

²¹⁵¹ Zob. np. *Geoponika*, XIV, 7, 7; XIV, 18, 8; XIV, 19, 2; XIV, 22, 10; XIV, 22, 12; XIV, 23, 2; XVI, 3, 1; XVI, 3, 4; XVI, 4, 1; XVI, 4, 4; XVII, 3, 1; XVII, 12, 1.

²¹⁵² Zob. *Geoponika*, XVII, 23, 3; X, 21, 5; XI, 18, 8.

omawianym traktacie wyraźnie świadczy, jak sędzę, o dużym znaczeniu jęczmienia w agronomii bizantyńskiej do X w., co sugeruje trwałość roli tego zboża w okresie wczesnobizantyńskim, zwłaszcza wobec braku jakichkolwiek danych sugerujących ograniczenie jego uprawy.

Stażność w tym zakresie sugerują również przeanalizowane przeze mnie źródła medyczne. Kwestie związane z omawianym zbożem pojawiają się w nich często, a narracja charakteryzuje się dużą szczegółowością przez cały interesujący mnie okres. O jęczmieniu pisał zarówno Galen, jak i Orybazjusz, Aecjusz z Amidy, Aleksander z Tralles, Antym, Paweł z Eginu i anonimowy autor traktatu *O pokarmach*. Doktryna dietetyczna dotycząca *krithe* została sformułowana jeszcze przed II w. (traktat *O diecie*, V/IV w. p.n.e., fragmenty *Uczty mędrców* Atenajosa z Naukratis, w których powołuje się na wcześniejszych autorów, a także dorobek Dioskurydesa). Sędzę, że należy tę stażność interpretować jako wskaźnik stałej roli jęczmienia, który był produktem szeroko dostępnym i w związku z tym łatwym do wykorzystania w leczeniu, zarówno jako pożywienie, jak i lekarstwo. Jak się bowiem wydaje, przez kolejne stulecia nie podejmowano by konsekwentnie tematu wartości i użyteczności jęczmienia, gdyby nie przekładało się to na praktyczne zastosowanie go w ówczesnej medycynie²¹⁵³.

Choć w traktatach medyków brak danych kwantytatywnych, z analizowanych przeze mnie danych wynika, że jęczmień stanowił drugie co do znaczenia zboże w wyżywieniu adresatów poszczególnych dzieł medycznych. Do wniosku tego dojść można na podstawie szeregu cech narracji na temat *krithe*. Przede wszystkim zboże to jest opisywane przez lekarzy zaraz po pszenicy *pyrós*, a zatem pokarmie najwyższej cenionym spośród upraw zbożowych. Nadto, choć ilość miejsca poświęconego jęczmieniowi w rozważaniach dietetycznych nie jest tak duża jak uwaga skierowana na pszenicę, to jednak zakres tych informacji jest znacznie szerszy od tego, który dotyczy pozostałych upraw.

Traktaty o tematyce leczniczej zachowują także informacje o czasach, kiedy jęczmień miał przewagę nad *pyrós*, lub cieszył się równorzędną w stosunku do niej pozycją. Oto traktat *O diecie* sugeruje, że na przełomie V i IV w. p.n.e. na terenach greckich gatunek ten miał jeszcze pierwszeństwo przed *pyrós*. Galen wskazał natomiast, że w II w., choć jęczmień ceniono jako jeden z najważniejszych

²¹⁵³ Por. M. K o k o s z k o, Z. R z e ź n i c k a, *Rola jęczmienia w diecie (II – VII w.)*..., s. 332.

produktów spożywczych, zdawano sobie sprawę z niższej jego pożywności i dlatego eliminowano produkty z *krithai* z niektórych zastosowań²¹⁵⁴. Od tego czasu analizowane źródła systematycznie wskazują na jego drugie miejsce w schemacie spożycia zbóż aż do VII w. Niniejsze rozważania pokazują też, jak wielka – na jego korzyść – była różnica w popularności *krithé* w stosunku do takich zbóż jak *tife*, *dzeia*, *ólyra*, *kénchros* etc. Widać do wyrażnie z ilości danych zachowanych w naszych źródłach, a zatem z obszerności miejsca poświęconego im w prezentowanych przez nas dywagacjach. W efekcie pszenica i jęczmień jawią się w traktatach medycznych jako para najpowszechniejszych upraw, które dzierżyły niezaprzeczalne przewodnictwo w świecie grecko-rzymskim do VII w. Analiza wybranych świadectw późniejszych dowodzi też, że sytuacja ta nie zmieniła się po tym okresie.

Zwraca uwagę również drobiazgowość w wyliczaniu produktów otrzymywanych z *krithé*, którą porównywać można jedynie z dokładnością opisu *pyrós*. Autorzy medyczni nie scharakteryzowali zatem tylko ogólnego działania zboża na organizm, ale skomponowali szczegółowe opisy cech i zastosowań kulinarnych oraz terapeutycznych mąki *áleuron*, kaszy *álfita*, chleba jęczmiennego, *mádza*, krupniku zwanego *ptisáne* (w różnych jego odmianach) etc. Szczegółowość opisu jest tak duża, że czytelnik jest w stanie wyrobić sobie zdanie na temat natury poszczególnych produktów, technologii ich otrzymywania, dowiedzieć się, jakie wartości im przypisywano oraz sprecyzować ich rolę w terapii. Przy okazji medycy wprowadzali istotne informacje kulinarne, które dają nam wizję podstawowych metod przyrządzania produktów jęczmiennych. Niekiedy też, choć rzadko, sugerowali, kto i w jakich okolicznościach jadał poszczególne rodzaje pożywienia. Te ostatnie informacje są jednak, trzeba to przyznać, szczątkowe i coraz rzadsze po II w. n.e. Dodać wypada, że owa drobiazgowość porównywalna jest tylko z opisem produktów z *pyrós*. To właśnie przez zestawienie z tym ostatnim zbożem jesteśmy w stanie najwięcej powiedzieć o społecznych aspektach spożycia jęczmienia.

Trzeba dodać również, że *krithé* i wyrabiane z niego produkty były w interesującym mnie okresie szeroko dyskutowane jako składniki lekarstw. Widać to

²¹⁵⁴ Eliminacja *álfita* z diety militarnej. Była ona jednak niecałkowita, o czym świadczą dane zawarte w niniejszym tekście.

znów szczególnie wyraźnie po porównaniu z opisami dotyczącymi innych zbóż. Wnioskuje stąd, że użycie jęczmienia w celach terapeutycznych było stałe. Zakres wiadomości przekazanych przez źródła na ten temat można porównać jedynie z tym, co pisano o farmakologicznych zastosowaniach *pyrós* i niektórych z *óspria*, takich jak bób, czy łubin. Sądzę, że ilość receptur z zastosowaniem jęczmienia stanowi kolejny wskaźnik rozpowszechnienia się tego gatunku jako łatwo dostępnego na rynku produktu stosowanego również w terapii.

Spośród przeanalizowanych traktatów medycznych najbogatszą kopalnię informacji na temat *krithé* stanowią te, których autorem jest Galen. Za nim plasuje się ze swym dorobkiem Orybazjusz. Z prac tych dwóch lekarzy wynika wyraźnie, że jęczmień był znany i szeroko stosowany na długo przed II w. Dzieła powstałe po IV w. są mniej szczegółowe, nie można jednak łączyć tego z upadkiem znaczenia omawianego zboża w procedurach medycznych, a jedynie ze zmianą sposobu przedstawiania informacji przez kolejne pokolenia autorów, którzy skracali wywód w porównaniu z tekstami Galena. Drobiazgowa analiza dzieł powstałych w VI – VII w. wskazuje, że zakres doktrynalny nie uległ zmianie od czasu gdy powstawały Galenowe dzieła. Ustalenia poprzednich stuleci uznawano więc za wciąż aktualne, ponieważ nadal odzwierciedlały panującą rzeczywistość.

Dane uzyskane dzięki autorom medycznym pozwalają też dojść do wniosku, że istniał podział między popularnością jęczmienia na obszarach miejskich i wiejskich. Zastrzec trzeba jednak, że źródła nie dostarczają precyzyjnych informacji, ale zarysowują jedynie ogólne tendencje. Zwykle zatem nie dają wglądu w różnicowanie sytuacji w ramach poszczególnych terytoriów wchodzących w skład Cesarstwa. Tym niemniej daje się sformułować konkluzję, że miasta opierały swoje wyżywienie na chlebie pszennym, a surowiec na niego był importowany²¹⁵⁵. Preferencje dla pszenicy zwyczajnej pozostały na trwałe zapisane w dorobku dietetycznym, do którego odnosimy się w niniejszej pracy. Zresztą i dzisiaj typowy dla europejskich obszarów basenu Morza Śródziemnego chleb jest pieczywem pszennym. Trzeba też wskazać, że żadne ze źródeł nie pozostawiło nam świadectwa mówiącego, że chleb jęczmienny był pierwszym wyborem zamożnych mieszkańców miast, których stać było na wybór elementów ich diety.

²¹⁵⁵ Galen nie wskazuje miejsca, skąd pszenica pochodziła.

Jęczmień był więc rośliną zbożową typową dla terenów mniej zurbanizowanych, których mieszkańcy nie byli beneficjentami zorganizowanych systemów dostarczania pszenicy. Zajęci pracami polowymi i innymi obowiązkami, nie mogąc jednocześnie zakupić gotowego chleba z *pyrós*, spożywali raczej pieczywo jęczmienne. Charakterystyczne jest, że to właśnie na wsi, zapewne gdzieś w okolicach swojego ojczystego Pergamonu, Galen rozwijał tężyznę fizyczną łuskając jęczmień, a była to praca, co zostało zapisane w dziele *O zachowaniu zdrowia*, bardzo ciężka²¹⁵⁶. Ziarno *krithé* miało dla rolników Myzji, których trud opisywał Pergamończyk, tę przewagę że było dostępne lokalnie i nie musiało być importowane. *Ártos kríthinos* nie wymagał też tak dużo czasu na wyrośnięcie jak dobry *ártos pyrinos*. Chleb jęczmienny bowiem, nigdy, niezależnie od tego, jak długo by go nie pozostawić, nie powiększał swej objętości tak jak pszeniczny, a działało się tak z powodu braku glutenu w *áleuron kríthinon*. Dietetyka zwróciła zresztą uwagę na ten fakt i wypracowała swoją własną nomenklaturę potrzebną do jego opisu²¹⁵⁷. Oczywiście zatem ludzie piekący chleb nie czekali na to, o czym wiedzieli, że się nie zdarzy, traktując jako rzecz normalną to, że pieczywo jęczmienne było mniej pulchne niż pszenne. Z powodu wyspecyfikowanej cechy wypieki jęczmienne nie były tak cenione jak pszenne, a niektóre z nich (na przykład, chleby z jęczmienia typu *kólliks*) były klasyfikowane jako pokarm niewolników. Pisał o tym, co prawda Hipponaks, którego poezja odpowiadała rzeczywistości VI w. p.n.e., ale wielokrotnie już przeze mnie wspomniane powolne tempo zmian gospodarczych i społecznych odmalowane przez lekarzy w ich twórczości skłania mnie też do konkluzji, że nadal w VI w. n.e. tego rodzaju pieczywo było produktem niższej jakości i dlatego niedrogim. Proces zagniatania *mádza*, kolejnego pożywienia z jęczmienia, był mniej skomplikowany, kosztowny²¹⁵⁸ i czasochłonny niż przygotowanie mąki, wyrobienie ciasta chlebowego i czekanie aż ono wyrośnie. Nadto nie wymagał zorganizowania opału potrzebnego do wypieczenia bochenków, co w oczywisty sposób czyniło ten pokarm jeszcze łatwiejszym do przygotowania. Komplikacje dotyczące ugotowania *álfita* mogły być porównywalne do pracochłonności przygotowania *pyroí hefthoí*, a zatem i zajmowało ono stosunkowo niewiele czasu, a z pewnością mniej niż wyprodukowanie chleba. Z tego to właśnie powodu, jak sugerował Galen, gotowano

²¹⁵⁶ Por. poniżej.

²¹⁵⁷ Por. poniżej.

²¹⁵⁸ Podstawowa wersja *mádza* wymagała przecież jedynie *álfita* i wody.

tę kaszę we wsiach, które odwiedził podczas swego pobytu na Cyprze²¹⁵⁹. Długo z kolei trwał proces przygotowania *ptisáne* odznaczającej się właściwościami leczniczymi. Sam Pergamończyk²¹⁶⁰ zaświadczył jednak również, iż niekiedy nie dochowywano odpowiedniej staranności w gotowaniu krupniku jęczmiennego, a przede wszystkim uciekano się do stosowania rozlicznych sposobów skracających czas przygotowania tej zupy²¹⁶¹. Reasumując zatem, sporządzenie pożywienia uzyskiwanego z jęczmienia było mniej kosztowało mniej i zajmowało mniej czasu niż uzyskanie pożywienia z pszenicy. Same produkty zaś były dostępne na miejscu i zapewne w większości wytwarzane przez tych, którzy je później spożywali. Na terenach zurbanizowanych, z kolei, z racji na łatwość zakupu (z uwagi na cenę jęczmienia), to mniej zamożna część mieszkańców nieobjęta systemami dystrybucji importowanej pszenicy, opierała swą dietę na produktach jęczmiennych, w tym na chlebie wypieczonym z *áleuron kríthinon*²¹⁶². W miastach używano też jęczmienia, by karmić żyjące tam zwierzęta trzymane tam w celach transportowych lub z przeznaczeniem na pokarm. Przeanalizowane traktaty wskazują, że prawidłowość ta ma zastosowanie nie tylko do okresu antyku ale też i wczesnego Bizancjum, a przesłanką do tego wniosku jest brak sugestii źródłowych o gwałtownych zmianach w diecie ludzi i zwierząt pomiędzy II a VII w.

Nie można jednak stwierdzić, że jęczmień był wyłącznie pokarmem ludności wiejskiej i biedoty zamieszkującej miasta. Przykładem może być tu kasza *álfita* dodawana do *síraion* lub wina (z reguły słodkiego, wyżej cenionego) i jadana przy okazji wizyt w łaźni. Jak się wydaje kontekst społeczny opisywanego aktu dotyczy wyższych i średnich warst zamieszkujących obszar miasta²¹⁶³.

Podsumowując cały niniejszy fragment należy stwierdzić, że zgodne świadectwa źródeł medycznych i pozostałych wskazują wyraźnie na stałą obecność jęczmienia w diecie interesującego mnie okresu. Omawiane zboże zajmowało drugie miejsce – po pszenicy zwyczajnej – w hierarchii tej grupy pokarmowej, służąc do wyrobu wielkiej

²¹⁵⁹ Por. poniżej.

²¹⁶⁰ Potem powtarza się ta sama uwaga u Orybazjusza.

²¹⁶¹ Jęczmień jako jeden z podstawowych produktów używanych do przygotowywania dań gotowanych por. M.L. R a u t m a n, *op. cit.*, s. 169.

²¹⁶² Tez same wnioski por. F. Koukoules, *op. cit.*, s. 22 (ubodzy jako odbiorcy chleba jęczmiennego); M.L. R a u t m a n, *op. cit.*, s. 105 (chleb); 172 (*krithé* jako zboże).

²¹⁶³ Warto dodać, że w takiej formie spożywano *álfita* jeszcze w czasach Pawła z Eginny.

ilości produktów spożywczych. Było jedzeniem mniej prestiżowym niż *pyrós*, jednak pomiędzy II a VII w. pełniło bardzo istotną rolę jako surowiec służący do uzyskania wielu lekarstw i lek sam w sobie. Pozycja jęczmienia w ówczesnej medycynie wynikała przy tym nie tylko z jego właściwości terapeutycznych, ale też z jego powszechnej dostępności.

ROZDZIAŁ III

PROSO I WŁOŚNICA BER²¹⁶⁴

²¹⁶⁴ Część informacji zawartych w niniejszym fragmencie mojej pracy ma swoje odniesienie w książce M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, Z. R z e ż n i c k a, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum*, cz. I..., s. 439–470.

III.1. KRÓTKA HISTORIA PROSA I WŁOŚNICY BER

Podrodzina prosowatych lub prosowych (*Panicoideae*) składa się z wielu gatunków roślin należących do rodziny wiechlinowatych (*Poaceae* Barnh.), dawniej nazywanych trawami (*Gramineae* Juss.). Obok mnóstwa dzikich, wyróżnić możemy także pewną liczbę jej udomowionych przedstawicieli odgrywających w historii ludzkości istotną rolę jako trawy zbożowe stanowiące ważny składnik diety. Wśród nich najważniejszym gatunkiem jest proso zwyczajne (*Panicum miliaceum* L.), a prócz niego włośnica ber, zwana też czumizą lub prosem włoskim (*Setaria italica* P. Beauv.), mohar określany też jako proso węgierskie (*Setaria italica* ssp. *moharium* Alef.), proso japońskie/indyjskie (*Panicum frumentaceum* Rott., lub *Paspalum frumentaceum* Rott.), proso krwawe zwane też palusznikiem krwawym (*Digitaria sanguinalis* L.), proso perłowe (*Pennisetum glaucum* L., inaczej *Panicum spicatum* L.), czy wreszcie wiele gatunków sorgo, czyli prosa olbrzymiego (np. *Sorghum halepense* Pers.)²¹⁶⁵. Zarysowana jedynie powyżej różnorodność nie pozostała bez wpływu na piszących po grecku autorów starożytnych i bizantyńskich, którzy często omawiali różne rośliny prosowate łącznie, wskazując jednocześnie na dzielące je różnice. Stosowali na ich określenie różne terminy, z których przytoczymy najpopularniejsze. I tak proso zwyczajne nosiło nazwy *kénchros*, włośnica ber była określana jako *élymos*, *melíne* lub *melínos*²¹⁶⁶.

²¹⁶⁵ Na temat systematyki, różnorodności i konkretnych gatunków prosowatych, a także ich znaczenia w żywieniu człowieka zob. np. *Szczegółowa uprawa roślin*, t. I, red. A. Listowski, Warszawa 1966, s. 232, 237–238; J.M.J. de Wet, *Millets*, [in:] *The Cambridge world history of food*, vol. I, ed. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, Cambridge 2000, s. 111–113; J. Falkowski, J. Kostrowicki, *Geografia rolnictwa świata*, Warszawa 2001, s. 305–306; D.D. Baltensperger, *Progress with proso, pearl and other millets*, [in:] *Trends in new crops and new uses*, eds. J. Janick, A. Whipkey, Alexandria, VA, 2002, s. 100–103; J.F. Hancock, *Plant evolution and the origin of crop species*, Wallingford–Cambridge, Mass., 2004, s. 181; S.A. Weber, D.Q. Fuller, *Millets and their role in early agriculture*, Prag 18, 2007, s. 69–70. Na temat identyfikacji por. J. André, *Les noms de plantes dans la Rome antique*, Paris 1985, s. 187.

²¹⁶⁶ Por. K.T. Witczak, *Indoeuropejskie nazwy zbóż*, Łódź 2004, s. 77, 85; *A Greek-English Lexicon*, ed. H.G. Liddell, R. Scott, Oxford 1996, s. 538, 933, 1097; *Lexicon zur byzantinische Gräzität besonders des 9.–12. Jahrhunderts*, Bd. 1, Wien 2001, s. 486, 817; *Słownik grecko-polski*, red. Z. Abramowiczówna, t. II, Warszawa 1960, s. 106; t. III, Warszawa 1962, s. 98.

Pamiętając o wewnętrznym zróżnicowaniu w podrodzinie prosowatych, dużej ilości gatunków i szerokim zasięgu ich występowania, pragniemy skupić się w niniejszym artykule jedynie na jej przedstawicielach występujących w strefie śródziemnomorskiej w okresie, którym się zajmujemy (II–VII w.), lub rosnących wprawdzie gdzie indziej, ale pozostających w obrębie zainteresowań grekojęzycznych pisarzy tegoż przedziału czasowego²¹⁶⁷.

Rośliny prosowate były jednymi z najwcześniej uprawianych i udomowionych przez człowieka traw zbożowych. Wedle dzisiejszego stanu wiedzy *kénchros* zaczął być celowo uprawiany przypuszczalnie 7 lub 6 tysięcy lat p.n.e. w rejonie północnych Chin lub Kaukazu, skąd rozprzestrzenił się we wszystkich kierunkach, docierając na Wyżynę Irańską, do Indii i do Europy, a dopiero około I tysiąclecia p.n.e. pojawiając się i zyskując status rośliny udomowionej na Bliskim Wschodzie²¹⁶⁸. Druga z najważniejszych antycznych śródziemnomorskich odmian, a zatem *élymos/meline*, znalazła się w kręgu zainteresowań ludzi epoki neolitu w późniejszym okresie, to znaczy około VI lub V tysiąclecia p.n.e., by zostać zdomestykowaną zapewne na przełomie V i IV tysiąclecia p.n.e. na obszarze dzisiejszych północnych Chin. W Europie odmiana ta uprawiana była co najmniej od około II tysiąclecia p.n.e., zaś na Bliskim Wschodzie pojawiła się prawdopodobnie w I tysiącleciu p.n.e., lecz zapewne nieco później niż proso zwyczajne²¹⁶⁹. Inne były

²¹⁶⁷ Warto w tym miejscu przytoczyć uwagę Daniela Zohary'ego i Marii Hopf (*Domestic of plants in the Old World. The origin and spread of cultivated plants in West Asia, Europe, and in the Nile Valley*, Oxford 1993, s. 78), że to proso zwyczajne było „prawdziwym prosem” epoki klasycznej.

²¹⁶⁸ W. Watson, *Early cereal cultivation in China*, [in:] *The domestication and exploitation of plants and animals*, ed. P.J. Ucko, G.W. Dimbleby, London 1969, s. 398–399; D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 80; A. Dalby, *Food in the Ancient World from A to Z*, London–New York 2003, s. 218; idem, *Siren feasts. A history of food and gastronomy in Greece*, London–New York 1996, s. 46; J. Strzelczyk, *Proso zwyczajne (Panicum miliaceum L.) we wczesnym średniowieczu Wielkopolski*, Poznań 2003, s. 9. Zob. także ogólne informacje na temat występowania tego zboża w starożytności przedstawione przez Alphonse'a de Candolle (*Origin of cultivated plants*, New York 1959, s. 376–378). Opinię wskazującą na Chiny jako miejsce gdzie ok. 8 tys. lat p.n.e. uprawiano już proso zwyczajne i z którego mogło się ono rozprzestrzenić dalej, wyrażają H. Lu, J. Zhang, K. Liu, N. Wu, Y. Li, K. Zhou, M. Ye, T. Zhang, H. Zhang, X. Yang, L. Shen, D. Xu i Q. Li (*Earliest domestication of common millet [Panicum miliaceum] in East Asia extended to 10,000 years ago*, PNAS 116, nr 18, s. 7367–7372).

²¹⁶⁹ D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 83; A. Dalby, *Food...*, s. 219. Por. także A. de Candolle, *op. cit.*, s. 378–380.

kolebki uprawy i drogi rozprzestrzeniania się pozostałych gatunków zaliczanych do pros i występujących w szeroko pojętym Starym Świecie, tzn. w Afryce, Azji i Europie, lecz ze względu na fakt, iż gatunki te nie odgrywały praktycznie żadnej roli w grecko-rzymskich krainach leżących nad Morzem Śródziemnym, jak i poza jego basenem, nie będziemy skupiać się w niniejszym studium nad zagadnieniem ich pochodzenia, udomowienia i ekspansji²¹⁷⁰.

Jeśli chodzi o interesujący mnie obszar, to proso było doskonale znane zarówno Grekom, jak i Rzymianom, a także innym ludom zamieszkującym w granicach późniejszego *Imperium Romanum*. Hellenowie uprawiali je z pewnością na północy swojej ojczyzny, na terenach sąsiadujących z Macedonią i w Tessalii. Było też popularną rośliną zbożową w Lakonii, gdzie uważano je za tradycyjny pokarm. Stosowali je do wyrobu różnego rodzaju produktów spożywczych, przede wszystkim papek, kleików, czy bryj, a dalej do wytworzenia konsumowanego następnie przez cały rok zaczynu, i, zwłaszcza w przypadku niedoboru pszenicy, do wypiekania chleba (choć ze względu na małą ilość glutenu było to w przypadku tego zboża trudne do zrobienia)²¹⁷¹. Wprawdzie proso nie było w stanie konkurować na rynku z preferowanymi na ogół przez Greków pszenicą i jęczmieniem, to jednak dostrzegano jego niewątpliwe zalety: odporność na susze i dość krótki okres dojrzewania²¹⁷².

²¹⁷⁰ Dociekliwego czytelnika, z racji na dużą ilość literatury poświęconej temu tematowi, odsyłamy do kilku niedawnych prac lub ich fragmentów poświęconych owemu zagadnieniu, w których znajduje się dalsze poszerzenie listy publikacji: D.Q. Fuller, *An agricultural perspective on Dravidian historical linguistic: archaeological crop packages, livestock and Dravidian crop vocabulary*, [in:] *Examining the farming/language dispersal hypothesis*, eds. P. Bellwood, C. Renfrew, Cambridge 2003, s. 193–197; D. Fuller, R. Korisettar, P.C. Venkatasubbaiah, M.K. Jones, *Early plant domestications in southern India: Some preliminary archaeobotanical results*, VHA 13, 2004, s. 121; K. Manning, R. Pelling, T. Higham, J.-L. Schwenniger, D.Q. Fuller, *4500-Year old domesticated pearl millet (*Pennisetum glaucum*) from the Tilemsi Valley, Mali: new insights into an alternative cereal domestication pathway*, JArS 38, 2011, s. 312–322; Prócz tego potrzebne informacje czytelnik znajdzie w części publikacji cytowanych już we wcześniejszych przypisach.

²¹⁷¹ Hezychiusz z Aleksandrii, ἔλπος, ε, 2229, 1; A. Dalby, *Siren...*, s. 46, 90; R.J. Forbes, *Studies in ancient technology*, vol. III, Leiden 1965, s. 97.

²¹⁷² S. Isager, J.E. Skydsgaard, *Ancient Greek agriculture*, London–New York 1992, s. 42; M. Decker, *Tilling the Hateful Earth. Agricultural production and trade in the late antique East*, Oxford 2011, s. 107–109. Warto odnotować opinię Dioklesa z Karystos, wybitnego greckiego lekarza, przytoczoną przez Pliniusza Młodszego, że włośnica ber jest „miodem zbóż” (zob.

Italskie pola obsiewane były między innymi prosem, przy czym wydaje się, że szczególnie dobrze udawało się ono na ziemiach Kampanii i Galii Cisalpińskiej (w tej ostatniej głównie w dolinie Padu)²¹⁷³, choć w wielu innych miejscach było zapewne cennym uzupełnieniem dominujących upraw zbożowych, które stanowiło zabezpieczenie miejscowej ludności na wypadek zagrożenia klęską głodu spowodowaną katastrofalną utratą zasiewów pszenicy lub jęczmienia (czyli najwyżej cenionych zbóż starożytnego świata śródziemnomorskiego)²¹⁷⁴. W sytuacji zaś, gdy podobne nieszczęście nie zagrażało społeczności, potrawy uzyskiwane z prosa stanowić mogły, obok produktów z owsa i innych mniej cenionych plonów, zwyczajny posiłek dla najmniej zamożnych i mieszkających z dala od centrów administracyjnych, których nie było stać na spożywanie wyrobów z pszenicy²¹⁷⁵. Ci, którzy zasiedlali Italię posilali się prosem w formie chleba (najczęściej z domieszką różnych roślin strączkowych dla ułatwienia wypieku) lub papki, przy czym uważano, że pieczywo z tego zboża jest lepsze w smaku od jęczmiennego, a jeszcze wyżej ceniono to, którego surowcem była włośnica ber²¹⁷⁶. Poza tym omawiane tu zboże wykorzystywane było jako pasza dla zwierząt gospodarskich, przy czym trudno jest określić proporcje między wykorzystywaniem go do wyżywienia ludzi a wykarmienia żywego inwentarza²¹⁷⁷.

Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 53, 131), choć informacja ta mogła polegać na pomyłce wynikającej z przypadkowego podobieństwa słów *meline/melinos* oznaczających tę roślinę i *meli* oznaczającego miód.

²¹⁷³ Por. J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961, s. 55; K.D. White, *Roman farming*, London 1970, s. 67; M.S. Spurr, *Arable cultivation in Roman Italy c. 200 B.C. – c. A.D. 100*, London 1986, s. 94–95; T. Braun, *Barley cakes and emmer bread*, [in:] *Food in antiquity*, eds. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 37.

²¹⁷⁴ Zob. np. informacje przekazane przez Kolumellę (*O rolnictwie*, II, 9, 17) i Strabona, por. L.A. Moritz, *Grain-mills and flour in classical antiquity*, Oxford 1958, s. xx–xxi; M.S. Spurr, *op. cit.*, s. 96; J.M. Wilkins, S. Hill, *Food in the ancient world*, Malden, Mass.–Oxford 2006, s. 118–119.

²¹⁷⁵ P. Erdkamp, *The grain market in the Roman Empire. A social, political and economic study*, Cambridge 2005, s. 148, 157–158.

²¹⁷⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 524, 9–10; Pliniusz, *Historia naturalna*, XVIII, 10, 54; J. André, *L'alimentation...*, s. 66.

²¹⁷⁷ Katon, *O gospodarstwie rolnym*, 54, 4; por. K.D. White, *op. cit.*, s. 324; M.S. Spurr, *op. cit.*, s. 95, 98–102.

Jak już wyżej wspomniałem, znane Grekom i Rzymianom ludy, z którymi się oni stykali i które ostatecznie znalazły się w granicach *Imperium Romanum*, także uprawiały różne rodzaje pros, przy czym nierzadko rośliny te miały dla nich daleko większe znaczenie. Mieszkańcy Panonii, na przykład, raczyli się chętnie napitkiem wyrabianym z jęczmienia i prosa, notabene podobnie jak Pajonowie²¹⁷⁸. Omawiane zboże miało również pewne znaczenie w diecie mieszkańców zachodniej części rzymskiej Europy, wiemy, że dobrze udawało się w Galom mieszkającym po drugiej stronie Alp, zwłaszcza w Akwitanii, przynosiło też obfite zbiory tym, którzy mieszkali na Nizinie Nadpadańskiej²¹⁷⁹. Spośród mieszkańców Azji Mniejszej natomiast szczególnie duże zamięłowanie do prosa przejawiali ci, którzy zamieszkiwali Karię, pomimo tego, że roślina ta nie udawała się szczególnie dobrze w małoazjatyckich warunkach²¹⁸⁰. Proso zwyczajne znane było także barbarzyńcom spoza kręgu panowania rzymskiego, jak, na przykład, Sarmatom. Mieli oni, co zanotował Pliniusz, łączyć nieprzetworzoną (razową) mąkę z prosa z mlekiem kłaczy lub z krwią upuszczoną z końskiej nogi²¹⁸¹, przygotowując w ten sposób pożywną breję. Włosnica ber najchętniej spożywane było przez ludy zamieszkujące obszary położone nad Morzem Czarnym²¹⁸².

W okresie bizantyńskim rola prosa nie uległa znacznym zmianom²¹⁸³. Na ziemiach stanowiących, obok Grecji właściwej, serce Cesarstwa Wschodniego – w dzisiejszej Azji Mniejszej – rośliny prosoвате uprawiane były, jak już nadmieniałem, od najdawniejszych czasów i doskonale zdawano sobie sprawę z ich właściwości²¹⁸⁴. Rosły one również na dalekim zapleczu Konstantynopola, na terenie

²¹⁷⁸ D. Dzino, *Sabaianus: wine, beer and Ammianus Marcellinus*, [in:] *Feast, fast or famine. Food and drinking in Byzantium*, eds. W. Mayer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 59.

²¹⁷⁹ Zob. Polibiusz, II, 15, 1; Pliniusz, *Historia naturalna*, XVIII, 25, 101.

²¹⁸⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 524, 8–9; *Suda*, Ξίδραν, χ, 300, 1–2.

²¹⁸¹ Pliniusz, *Historia naturalna*, XVIII, 24, 100. O spożywaniu prosa zwyczajnego przez Sarmatów i Majotów pisze też działający w III w. n.e. Klaudiusz Elian, zob.: Klaudiusz Elian, *Opowiadki rozmaite*, III, 39.

²¹⁸² Pliniusz, *Historia naturalna*, XVIII, 24, 101.

²¹⁸³ C. Bourbou, *Health and disease in Byzantine Crete (7th–12th centuries AD)*, Farnham–Burlington, VT 2010, s. 128.

²¹⁸⁴ D.D. Baltensperger, *Foxtail and proso millet*, [in:] *Progress in new crops*, ed. J. Janick, Alexandria, VA, 1996, s. 182–190.

Tracji/Bułgarii²¹⁸⁵. Jednak najprawdopodobniej nie ceniono ich zbyt wysoko, uznając, niewątpliwie pod wpływem przekazywanych z pokolenia na pokolenie opinii wyrażanych przez antycznych greckich przodków, że są gorsze od pszenicy i jęczmienia²¹⁸⁶. Równocześnie z rozsądku i w obawie przed nieurodzajem dominujących upraw, siano prosa na części areałów, podobnie jak w okresach wcześniejszych²¹⁸⁷. Sytuacja powyższa utrzymała się w ogólnych zarysach aż do końca istnienia Cesarstwa Bizantyńskiego, choć prawdopodobnie coraz większa część zbiorów roślin prosowych przeznaczana była na paszę dla zwierząt, ustępując powoli miejsca innym zbożom w diecie większości ludzi²¹⁸⁸.

Równocześnie warto zauważyć, że wraz z pojawieniem się ludów tureckich w sąsiedztwie Bizancjum, a później w granicach jego terytorium, na popularności zyskał, znany i wyrabiany niezależnie już najprawdopodobniej od czasów starożytnych w Anatolii, niskoprocentowy napój wyrabiany między innymi z prosa, zwany przez przybyszów bozą, który chętnie pito nie tylko w penetrowanej przez

²¹⁸⁵ Por. K s e n o f o n t, *Anabaza*, VII, 5, gdzie w przekładzie W. Madydy (Warszawa 2003) mowa jest o „prosożernych Trakach”. Również w późniejszych stuleciach obszar Tracji/Bułgarii charakteryzował się dużym znaczeniem prosa w gospodarce rolnej, por. Pliniusz, *Historia naturalna*, XVIII, 25, 101 (autor twierdzi, że ludy zamieszkujące nad Morzem Czarnym stawiają proso ponad wszystkimi innymi rodzajami pożywienia). W tym miejscu pragniemy wyraźnie zaznaczyć, że występowanie prosa nie ograniczało się tylko do wymienionych krain. Wymieniliśmy je z racji ich centralnego położenia, bliskości stolicy i stosunkowo dużego znaczenia upraw prosa na ich terenie. Zboże to było oczywiście siane również gdzie indziej.

²¹⁸⁶ Por. opinie Anny Komneny, która opisując poważne problemy żołądkowe wojsk Boemunda z Tarentu, oblegających latem 1108 r. bizantyńskie Dyrrachium, wprost przypisała chorobę spożywaniu przez żołnierzy prosa. Przy tym dodać trzeba, że jedli je oni wyłącznie z powodu głodu, jaki zapanował w ich szeregach (A n n a K o m n e n a, XIII, 2, 4. Nie jest to opinia odosobniona w tym okresie, por. J.L. T e a l l, *The grain supply of the Byzantine Empire, 330–1025*, DOP 13, 1959, s. 99.

²¹⁸⁷ J. L e f o r t, *The rural economy, seventh-twelfth centuries*, [in:] *The economic history of Byzantium. From the seventh through the fifteenth century*, ed. A. Laiou, vol. II, Washington, DC 2002, s. 250–251. Zob. także interesujące, choć niepochlebne opinie o chlebie z prosa wyrażone w XII w. przez Grzegorza Antiochosa, a przytoczone przez Lyndę G a r l a n d (*The rhetoric of gluttony and hunger in twelfth-century Byzantium*, [in:] *Feast, fast, or famine...*, s. 49).

²¹⁸⁸ A.E. L a i o u, *The agrarian economy, thirteenth-fifteenth centuries*, [in:] *The economic history of Byzantium...*, s. 326.

Turków Azji Mniejszej, ale też w Bułgarii²¹⁸⁹. Nie zyskał on jednak uznania wśród Bizantyńczyków i nie odwrócił opisanych w poprzednim akapicie tendencji, niemniej wydaje się pewne, że utrzymując rozmaitej formy kontaktów z Turkami, poddani wschodniego cesarza się z nim stykali.

Warto wspomnieć jeszcze jeden czynnik, który popularyzował proso (i zapewne włośnicę) w świecie rzymskim i bizantyńskim. Otóż gęsta zupa z tych gotowanych zbóż spożywana była przez cały okres istnienia *Imperium Romanum* w armii, gdzie stanowiła podstawę diety legionistów²¹⁹⁰, a sytuacja ta nie uległa zmianie w czasach Cesarstwa Bizantyńskiego, kiedy to w skład diety żołnierzy wchodziła między innymi potrawa określana z łacińska jako *puls*, a z grecka jako *póltos*, to znaczy swego rodzaju zupa przygotowywana z kaszy jaglanej nazywanej *píston*²¹⁹¹. Być może o skali spożycia tej potrawy w warunkach polowych decydował fakt, iż, jak informuje nas Pliniusz, po namoczeniu trzech szesnastych *modiusa*²¹⁹² mąki/kaszy jaglanej w wodzie otrzymywano jeden *modius puls*²¹⁹³. Proso było zatem produktem „kulinarnie bardzo wydajnym”.

Jeśli chodzi o antyczną klasyfikację proso (i włośnicy), to przedstawia się ona interesująco. Oto bowiem w twórczości Galena, stanowiącej przez kolejne stulecia swego rodzaju kanon wiedzy medycznej Hellenów i silnie oddziałującej na sztukę lekarską Bizancjum, łacińskiego Zachodu i Arabów, odnajdujemy podwójną kategoryzację obu zbóż. Według pochodzącego z Pergamonu lekarza proso zwyczajne i włośnica ber należą do grupy określonej jako *sitera geumata*, a więc do klasy pokarmów otrzymywanych ze zbóż, czyli *sittoi*. Z tych samych rozważań dowiadujemy się również, iż zbożami najczęściej ludzie nazywali pszenicę, jęczmień

²¹⁸⁹ Na temat historii bozy zob. P.B. Lewicka, *Food and foodways of medieval Cairenes. Aspects of life in an Islamic metropolis of the Eastern Mediterranean*, Leiden–Boston 2011, s. 491–493; J.G. LeBlanc, S. Dimitrov Todorov, *Bacteriocin producing lactic acid bacteria isolated from boza, a traditional fermented beverage from Balkan Peninsula – from isolation to application*, [in:] *Science against microbial pathogens: communicating current research and technological advances*, ed. A. Méndez-Vilas, Badajoz 2011, s. 1311.

²¹⁹⁰ L. Winniczuk, *Chleb u starożytnych Greków i Rzymian*, M 5, 1950, s. 232–233. Tego typu pożywienie było zapewne w warunkach polowych znacznie łatwiejsze w przygotowaniu niż wypiekanie chleba, zob.: T. Braun, *Barley cakes and emmer bread*, [in:] *Food in antiquity...*, s. 36.

²¹⁹¹ A. Dalby, *Siren...*, s. 197.

²¹⁹² *Modius* = 8,75 l.

²¹⁹³ Pliniusz, *Historia naturalna*, XVIII, 10, 54.

i pszenicę płaskurkę. Rozciągając jednak znaczenie tego terminu, włączano, jak to wyjaśniał Galen, w zakres tego pojęcia wszystkie tak zwane dary Demeter, to znaczy soczewicę, łubin, bób, groszek, dalej analizowane przeze mnie włośnicę oraz proso zwyczajne, a w końcu i inne uprawy²¹⁹⁴. Oprócz wyżej wzmiankowanego przyporządkowania, które notabene odnajdujemy w *Komentarze do Hipokratesowej diety w ostrych przypadkach chorobowych*, Galen utrwalił w swych dziełach jeszcze jedną klasyfikację. W *O właściwościach medykamentów niezłożonych* włośnica zaliczona została bowiem do *óspria*²¹⁹⁵, a więc w wąskim znaczeniu tego terminu do roślin strączkowych, a w rozszerzonym obejmującym rośliny, których nasiona nie nadają się do produkcji chleba. Taka podwójna klasyfikacja nie jest niczym nowym w Galenowych opisach produktów zbożowych i dotyczy też, na przykład, owsa i ryżu.

III.2. PROSO I WŁOŚNICA BER – OCENA DIETETYCZNA

Doktryna dietetyczna dotycząca prosa i włośnicy ber ukształtowała się jeszcze przed czasami Galena i była bardzo jednorodna, a pomiędzy II a VII w. nie ewoluowała. Pewne informacje na temat dietetycznych właściwości omawianych gatunków zbóż pojawiały się już w traktatach zaliczanych do *Corpus Hippocraticum*. I tak w dziełku, którego polski tytuł brzmi *O diecie w ostrych stanach chorobowych* proso określone zostało jako delikatnie działające i lekkie w ramach rozgrzewających okładów²¹⁹⁶, zaś w pracy zatytułowanej *Epidemie* uznano je za pożywienie mocno chłodzące²¹⁹⁷. Gotowane proso w traktacie *O diecie* określone zostało jako trudno przechodzące przez przewód pokarmowy²¹⁹⁸.

²¹⁹⁴ Galen, *Komentarze do Hipokratesowej diety w ostrych przypadkach chorobowych*, 454, 10–16.

²¹⁹⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 875, 6, vol. XI. Ta klasyfikacja utrwali się do tego stopnia, iż pojawia się także poza literaturą medyczną, na przykład w *Księdze Suda*, zob. *Suda*, Μελίνη, μ, 506, 1; Μελίνη, μ, 507, 1.

²¹⁹⁶ *O diecie w ostrych stanach chorobowych*, 7, 15–18.

²¹⁹⁷ *Epidemie*, VI, 5, 15, 9–10.

²¹⁹⁸ *O diecie*, 45, 10–11.

Więcej o cechach dietetycznych rzeczonoego zboża napisał kilka stuleci później Dioskurydes. Twierdził, że jest ono mniej pożywne od pozostałych zbóż²¹⁹⁹, lecz mimo to wykorzystuje się je jako pożywienie, wypiekając zeń chleb, albo gotując gęstą zupę/papkę *póltos*. Oba te pokarmy wedle autora *O sztuce medycznej* powodują zatrzymanie pracy przewodu pokarmowego i wzmagają produkcję moczu²²⁰⁰. Włosnica ber została natomiast przez Dioskurydesa uznana za gatunek o podobnych właściwościach dietetycznych, ale jeszcze mniej pożywny i mniej ściągający²²⁰¹.

Wywód na temat obu omawianych w niniejszym podrozdziale zbóż znacznie rozszerzył Galen. Uznał je za pokarmy nie posiadające dobrych soków, powodujące powstawanie gazów i trudne do strawienia²²⁰². Z drugiej strony zauważył że skutecznie wysuszają nadmiar soków nie tylko w przewodzie pokarmowym, ale i w innych częściach ciała²²⁰³. Oba gatunki miały też, wedle Pergamończyka, właściwości chłodzące²²⁰⁴, ale proso użyte zewnętrznie w okładach zwanych *pyriai* działa rozgrzewająco²²⁰⁵. Galen twierdził, że proso jest mniej szkodliwe od włosnicy ber²²⁰⁶, cechuje się przyjemniejszym smakiem, jest łatwiejsze do strawienia, bardziej odżywcze i mniej zatwardza przewód pokarmowy²²⁰⁷. Wreszcie, idąc za Herodotem z Attalii, uznał proso za pożywienie o właściwościach ściągających²²⁰⁸. Podobne, do opisanych, właściwości miały, wedle Galena, również produkty otrzymywane z prosa i włosnicy ber. Pieczywo z nich uzyskane było mało pożywne i miało właściwości ochładzające, a poza tym było kruche i niespoiste wewnętrznie, w

²¹⁹⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 98, 1, 1.

²²⁰⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 98, 1, 1–3.

²²⁰¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 98, 1, 1–4.

²²⁰² Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 52, 1–3.

²²⁰³ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 52, 2; Galen, *O zachowaniu zdrowia*, 351, 5, vol. VI; Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 732, 5–6, vol. XI.

²²⁰⁴ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 16, 3–5, vol. XII; 875, 8–9, vol. XI.

²²⁰⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 16, 9–11, vol. XII.

²²⁰⁶ Galen, *O dobrych i złych sokach*, 791, 9–10, vol. VI.

²²⁰⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 523, 16–524, 2, vol. VI.

²²⁰⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 441, 18–442, 1, vol. XI.

związku z czym wysuszało przewód pokarmowy²²⁰⁹. Również nie najlepsze były dania uzyskiwane z mąki *áleuron* wytwarzanej ze zmielonego prosa. Poprawiały ich właściwości użyte dodatki, takie jak tłuszcz (wzmiaśniający wewnętrzną spoistość dania) i mleko (poprawiające jego równowagę humoralną, polepszające jej trawienie i smak)²²¹⁰.

Wiele informacji o dietetycznej wartości omawianych zbóż zachowało się do naszych czasów również za pośrednictwem Orybazjusza. Ogólną charakterystykę prosa i włośnicy zaczerpnął on – z niewielkimi skrótami – z Galena, w związku z czym nie będę tu powtarzał tych informacji²²¹¹. Podsumowując rozrzucone w wielu miejscach Orybazjuszowej spuścizny cechy prosa i włośnicy, należy stwierdzić, że uznał on je za pokarmy mało pożywne²²¹², mające złe soki²²¹³, trudne do strawienia²²¹⁴, wiatropędne²²¹⁵, spowalniające trawienie²²¹⁶ i ochładzające (przy czym proso bardziej, niż włośnica)²²¹⁷, a także składające się z bardzo drobnych cząstek²²¹⁸.

Powyższą charakterystykę powtórzył nie dodając zmian piszący około 200 lat później Aecjusz z Amidy. Jego informacje na temat dietetycznych cech prosa

²²⁰⁹ G a l e n, *O dobrych i złych sokach*, 782, 4–6, vol. VI; G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 523, 10–14, vol. VI.

²²¹⁰ G a l e n, *O dobrych i złych sokach*, 782, 6–9, vol. VI; G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 524, 2–3, vol. VI.

²²¹¹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 15, 1, 1 – 4, 4. Lekarz cesarza Juliana wyciął z tej charakterystyki fragmenty dotyczące miejsc uprawy obu zbóż w basenie Morza Śródziemnego. Na ten temat zob. M. K o k o s z k o, *Proso i włośnica ber. Ocena dietetyczna*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 452.

²²¹² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 14, 7, 3; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 13, 6, 3; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 30, 6, 3.

²²¹³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 16, 8, 3; III, 16, 9, 1; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 15, 9, 1; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 33, 6, 2.

²²¹⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 18, 11, 3; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 17, 9, 3; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 35, 7, 6–7.

²²¹⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 23, 1, 1; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 22, 2, 1.

²²¹⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 30, 9, 1–2; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 30, 13, 1–2; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 46, 7, 1.

²²¹⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 32, 1, 1; XIV, 20, 1, 1; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 8, 1, 1–2; IV, 32, 1, 1; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 48, 1, 1; II, 1, e, 13, 1 – 14, 1.

²²¹⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 33, 9, 19; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 22, 1, 8.

zwyczajnego i włośnicy ber są tak bliskie tym, które zaprezentowali Galen i Orybazjusz, że nie będę ich tutaj powtarzał²²¹⁹. Także kolejni analizowani przeze mnie autorzy nie odeszli od ustaleń pergamońskich autorytetów z II i IV w. Zatem zarówno Antym²²²⁰, Paweł z Eginu²²²¹, jak i anonimowy autor traktatu *O pokarmach*²²²² powtórzyli dietetyczne cechy prosa i włośnicy zaprezentowane przeze mnie powyżej, wobec czego nie wydaje mi się konieczne ich powtarzanie²²²³.

III.3. PROSO I WŁOŚNICA BER – DANE KULINARNE

Na początek chciałbym zamieścić pewną ogólną konstatację wynikającą z lektury analizowanych źródeł. Otóż zarówno *kénchros*, jak i *élymos/meline* były stale obecne w sztuce kulinarnej interesującego mnie okresu, lecz przeważnie produkty z nich uzyskiwane gościły na stołach ludności wiejskiej. Z reguły przyrządzano z nich dania gotowane, co wynikało z niskiej jakości chleba, który można było wypiec z ich mąki²²²⁴.

Wprawdzie traktaty pochodzące z *Corpus Hippocraticum* nie przynoszą wielu informacji odnośnie spożywczego zastosowania prosa i włośnicy, lecz znajdujemy tam wzmianki o potrawie *kénchroi hefthoi*, a zatem opartej na gotowanym prosie, a także o zupach/kleikach leczniczych z tego obu gatunków²²²⁵.

Dioskurydes poczynił wzmianki o mieleniu prosa i włośnicy na mąkę (*áleuron*), z której pieczono chleb²²²⁶, albo gotowano gęstą zupę/papkę²²²⁷. Stosowano też ową

²²¹⁹ Na ten temat zob. szerzej M. Kokoszko, *Proso i włośnica ber. Ocena dietetyczna...*, s. 454–455.

²²²⁰ Antym, 71.

²²²¹ Paweł z Eginu, I, 78, 1, 18–19; VII, 3, 5, 73–75; VII, 3, 10, 107–109.

²²²² *O pokarmach*, 2, 22 – 31; 13, 14; 14, 20; 19, 1–7.

²²²³ Na ten temat por. też M. Kokoszko, *Proso i włośnica ber. Ocena dietetyczna...*, s. 456–457.

²²²⁴ Por. M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Proso i włośnica ber. Dane kulinarne*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 469.

²²²⁵ *O diecie*, 45, 10; M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Proso i włośnica ber. Dane kulinarne*, s. 459.

²²²⁶ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 97, 1, 1–2; V, 3, 3, 4.

²²²⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 97, 1, 2.

mąkę do smażenia naleśników z dodatkiem rodzynek, jajek i miodu²²²⁸. Wedle tego lekarza nie było znaczących różnic w przygotowywaniu obu zbóż do konsumpcji²²²⁹.

Galen przekazał nam, że proso rozdrabniane było na mąkę (*áleuron*), a następnie wyrabiane w celu uzyskania masy podobnej do jęczmiennej *mádza*, a zatem nie poddawano go żadnej obróbce termicznej²²³⁰. *Kénchros* i *élymos/melíne* w formie mąki były też gotowane razem z tłuszczem wieprzowym, kozim, bądź oliwą, na gęste bryje i jadane głównie przez chłopstwo w czasie prac polowych, gdyż były szybkie i łatwe w przygotowaniu²²³¹. Takie *aleuron* dodawano i do gotowanego mleka, aby polepszyć jego właściwości²²³². Z prosa i włośnicy wypiekano też, jak podaje Galen, chleb. Uciekano się jednak do tego przeważnie tylko w przypadku niewystarczających plonów zbóż takich jak pszenica zwyczajna, bowiem pieczywo z *kénchros* i *élymos/melíne* było bardzo kruche (brakowało w nim substancji spajających)²²³³. Jedzono je przeważnie na wsi, a jeśli już trafiało na rynek miejski, to jako produkt z „dolnej półki”²²³⁴.

Jeśli chodzi o informacje pochodzące od kolejnego pod względem porządku chronologicznego autora, to Orybazjusz, poza ekscerpowaniem Galena, zawarł w swoich dziełach poglądy Dieuchesa. Wobec tego, że opinie Galena przytoczyłem już wyżej, tutaj streszczę te, które pochodzą od drugiego z wymienionych medyków. Z fragmentów zamieszczonych przez Orybazjusza wynika, że Dieuches pisał o rzadkiej zupie/kleiku przygotowywanej z prosa na rosole baranin (ewentualnie innym)²²³⁵. Poza tym zamieścił recepturę na napój z prosa czy włośnicy ber, który nie był gotowany i dobrze odżywiał organizm²²³⁶. Od Dieuchesa wziął lekarz cesarza Juliana

²²²⁸ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, V, 3, 3, 4–6.

²²²⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 97, 1, 2–3.

²²³⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 510, 2–11, vol. VI.

²²³¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 523, 14 – 15, vol. VI; Galen, *O dobrych i złych sokach*, 782, 6–9.

²²³² Galen, *O dobrych i złych sokach*, 767, 11–16.

²²³³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 523, 10–11.

²²³⁴ M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Proso i włośnica ber. Dane kulinarne*, s. 461–462.

²²³⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 10, 1–5. Trzeba przyznać, że Dieuchesowi chodziło jednak o terapeutyczne właściwości owej potrawy i nie traktował jej jak zwykłego posiłku.

²²³⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 15, 1 – 18, 1. W tym przypadku Dieuches również miał na myśli terapeutyczne działanie rzeczonego napoju.

również poradę dotyczącą wykorzystania skrobi dodanej do kleiku z prosa²²³⁷ i gotowania kaszy jaglanej, którą potem dodawano do zupy z soczewicy albo krupniku jęczmiennego, jak również wielu innych dań. Dodatek ugotowanej do miękkości kaszy miał stanowić we wspomnianych daniach zamiennik oliwy²²³⁸. Orybazjusz nie poprzestał na wykorzystaniu w swej pracy fragmentów dotyczących prosa i włośnicy autorstwa powyższych autorytetów. Znaleźć u niego możemy również wypisy z Filotyma mówiące o gotowaniu dwóch rodzajów kasz z *kénchros*: jednej o drobnych cząstkach²²³⁹ i innej, wyraźnie grubszej²²⁴⁰.

Kolejny z autorów, którego dzieło poddane zostało badaniu, Aecjusz z Amidy, nie pisał o kulinarnych zastosowaniach prosa i włośnicy wiele. Potwierdził, że uzyskiwano z nich mąkę²²⁴¹, a także kasze, które wykorzystywano do gotowania leczniczych zup (*rofémata*)²²⁴² i papek (*póltoi*)²²⁴³. Proso można też było mieszać i gotować razem z *ptisáne*²²⁴⁴.

Aleksander z Tralles, który w swoich badaniach nie koncentrował się na *stricte* medycznych właściwościach produktów, wspomniał jednak o kilku kulinarnych zastosowaniach prosa i włośnicy. W *Patologii i terapii chorób wewnętrznych* czytamy, że z długo gotowanego prosa przyrządzano *póltos*²²⁴⁵. Dodaje się go także do mleka²²⁴⁶. Natomiast włośnicę Aleksander wymienił jako dodatek do rosółów drobiowych²²⁴⁷.

O zupie z nierozdrobnionych ziaren prosa pisał również Antym. Poza wodą i *kénchros* trzeci składnik potrawy stanowiło kozie mleko, również poddane gotowaniu²²⁴⁸.

²²³⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 6, 1 – 7, 2.

²²³⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 25, 1 – 27, 1.

²²³⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 10, 1, 1 – 2, 1.

²²⁴⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 10, 2, 1–5.

²²⁴¹ Aecjusz z Amidy, VI, 47, 13–16.

²²⁴² Aecjusz z Amidy, VIII, 31, 18.

²²⁴³ Aecjusz z Amidy, IX, 42, 34.

²²⁴⁴ Aecjusz z Amidy, VIII, 69, 86.

²²⁴⁵ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 407, 23–24, vol. II.

²²⁴⁶ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 209, 27, vol. II.

²²⁴⁷ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 219, 7–10, vol. II.

²²⁴⁸ Antym, 71.

Na marginesie rozważań medyków antycznych i bizantyńskich pragnę zamieścić, skądinąd niezwykle cenne dla badacza zwyczajów kulinarnych interesującej mnie epoki, uwagi pochodzące z dzieł autorów nie uprawiających zawodu lekarza, stanowiące dodatkowe uzupełnienie uzyskanego dotąd obrazu. I tak Atenajos z Naukratis przekazał informację o produkowanym w Pajonii napoju alkoholowym zwanym *parabie*, który produkowano z prosa i rdestu²²⁴⁹. Z kolei leksykon Hezychiusza z Aleksandrii podaje, poza znanymi już zastosowaniami *kénchros* także tę, że wytwarzano z niego jeszcze jeden rodzaj mąki – *paipále*²²⁵⁰. Księga *Suda* informuje nas o dość drobnej kaszy zwanej *chídrón* powstałej z włośnicy ber (albo niedojrzałego jeszcze jęczmienia) i szczególnie popularnej w Karii²²⁵¹. W *Geoponice* wreszcie odnajdujemy informacje o gotowaniu kaszy z prosa wraz z przepiórkami, co miało nie tyle poprawić walory smakowe gotowej potrawy, ile zabezpieczyć przed zatruciem się mięsem ptactwa, które mogło żywić się ciemierzycą²²⁵². Podobnie odwar z prosa miał zapobiegać tego rodzaju niebezpieczeństwu²²⁵³. Warto tu na koniec zauważyć, że podobne praktyki w przypadku niebezpieczeństwa spożycia mięsa ptaków żywiących się ciemierzycą lub cykutą były znane także innym autorom – Antymowi i Dioskurydesowi²²⁵⁴.

III.4. ROLA PROSA I WŁOŚNICY BER W PROCEDURACH MEDYCZNYCH

Oba gatunki, jakimi zajmuję się w tym rozdziale stanowiły medykament wykorzystywany pomiędzy II a VII w., choć ustępujący popularnością pszenicy i jęczmieniowi. Lektura źródeł medycznych pozwala wysunąć wniosek o większym znaczeniu w leczeniu prosa od włośnicy, ponieważ wymieniane jest ono częściej.

²²⁴⁹ Atenajos z Naukratis, X, 447 d (67, 30–31).

²²⁵⁰ Hezychiusz z Aleksandrii, P, 94, 1.

²²⁵¹ *Suda*, Ch, 300, 1–2.

²²⁵² *Geoponika*, XIV, 24, 2. Warto zauważyć, że rozdział, z którego pochodzi ta informacja, został spisany z Dydyma działającego w IV/V w. n.e., a więc mieszczącego się w chronologicznym zakresie mojej pracy.

²²⁵³ *Geoponika*, XIV, 24, 2.

²²⁵⁴ M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Proso i włośnica ber. Dane kulinarne*, s. 468–469.

Podsumowując ten ogólny wstęp należy stwierdzić, że prosa i włośnica były stosowane dolegliwości wewnętrznym i zewnętrznym²²⁵⁵.

Informacje o leczniczych zastosowaniach omawianych gatunków przekazali już autorzy hipokratejscy, przy czym widać już u nich dominację prosa nad włośnicą. Było ono polecane w dietach ludzi cierpiących na choroby związane z głową²²⁵⁶. Przy końcu zapalenia płucnej podawano choremu do wypicia zimny napój z wywaru z prosa posłodzonego miodem, a po obniżeniu gorączki – zupę z rzeczzonego zboża²²⁵⁷. Autorzy traktatów wliczanych do *Corpus Hippocraticum* zalecali *kénchros* w różnej formie (kleików, zup i gęstszych, lecz ciągle płynnych mas) w diecie podczas wystąpienia podwyższonej temperatury ciała²²⁵⁸. Włośnicę polecali spożywać jako wywar (*rófema*) kobietom cierpiącym na białe, jasnoczerwone i ciemnoczerwone upławy²²⁵⁹.

Dioskurydes uważał produkty z obu omawianych gatunków za skuteczne przy zwalczaniu chorób związanych z przewodem pokarmowym, przede wszystkim zaś tych, które objawiały się biegunkami i bólami brzucha. Było to zapewne spowodowane właściwościami ściągającymi tych zbóż²²⁶⁰. A zatem chcąc pomóc choremu, należało ugotować leczniczy półtos z prosa, bądź włośnicy²²⁶¹. Lekarz z Anazarbos podał też metodę łagodzenia bólu przy skręcie kiszek i innych bólach w jamie brzusznej. Uprażone prosa w formie *pyría* należało przyłożyć do bolącego miejsca. Z kolei zarówno *kénchros*, jak i *élymos/meline* można było w podobny sposób stosować w przypadku, między innymi, rwy kulszowej²²⁶².

Galen także znał opisane przez Dioskurydesa zastosowanie prosa w formie *pyría*, które uważał za łagodnie działające²²⁶³. Polecał je przy bolesnych

²²⁵⁵ Z. Rzeźnicka, *Rola prosa i włośnicy ber w procedurach medycznych*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 483.

²²⁵⁶ *O chorobach*, 2, 12, 1–45; 2, 19, 1–19; 2, 22, 1–18.

²²⁵⁷ *O chorobach*, 2, 44, 1–21.

²²⁵⁸ *O chorobach*, 2, 40, 1 – 25; 2, 42, 1–9; 2, 64, 1–21; 2, 67, 1–22; *O dolegliwościach*, 14, 1–21; *O diecie w ostrych stanach chorobowych*, 7, 15–18.

²²⁵⁹ *O chorobach kobiecych*, 110, 1–55.

²²⁶⁰ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 51, 1, 1 – 3, 4.

²²⁶¹ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 51, 3, 4.

²²⁶² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 97, 1, 3–4; Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, I, 234, 1, 1–4.

²²⁶³ Galen, *Komentarze do diety w ostrych przypadkach*, 525, 6–9.

dolegliwościach oczu i uszu²²⁶⁴, a także zębów²²⁶⁵. Oba omawiane zboża mogły też być, wedle Galena, stosowane w kataplazmach mających wysuszające i chłodzące działanie. Niestety, Pergamończyk nie sprecyzował, przy jakich dolegliwościach należy owe gorące okłady stosować²²⁶⁶. Opisał za to kurację konieczną przy otwartych ranach czaszki, przy których odsłonięta była opona mózgowa twarda, przewidującą stosowanie zasypek z mąki z prosa²²⁶⁷.

Orybazjusz również pisał o gorących okładach z prosa, dobrych np. w przypadku rwy kulszowej, bądź też w długotrwałym zaparciu (*teinesmós*)²²⁶⁸. *Pyriai* zalecał natomiast na bóle zębów²²⁶⁹. Lekarz cesarza Juliana omówił też wiele zastosowań kataplazmów z prosa. Okładano nimi pacjentów, by usunąć zbyt dużą ilość złych soków z ich jelit²²⁷⁰ i w innych dolegliwościach gastrycznych²²⁷¹. Gorące i wilgotne okłady z prosa z domieszką wody, octu, albo ich mieszaniny miały leczyć ugryzienia skolopendry, a z dodatkiem smoły – przynosić ulgę w rwie kulszowej²²⁷². Wreszcie Orybazjusz zalecał proso i włośnicę w dietach dla osób cierpiących na problemy gastryczne, ponieważ uważano oba zboża za wysuszające zewnętrznie i usuwające nadmiar płynów z przewodu pokarmowego²²⁷³. Przy tym zalecano, by osoby znajdujące się w poważnym stanie przyjmowały tylko pokarm w postaci płynnej, a kasze otrzymywali dopiero pacjenci dochodzący do zdrowia²²⁷⁴.

Garść nowych informacji przynosi lektura *Ksiąg medycznych*. Proso jest w nich uznawane za jeden ze składników lekarstwa na impotencję²²⁷⁵. Produkty z rzeźzonego zboża nadawały się również dla osób cierpiących na próchnicę i

²²⁶⁴ Galen, *O metodach leczenia*, 867, 11.

²²⁶⁵ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 862, 14 – 863, 1, vol. XII. O dentystyce Galena por. J. Supady, *Historia dentystyki w zarysie*, Łódź 2010, s. 56.

²²⁶⁶ Por. Z. Rzeźnicka, *Rola prosa i włośnicy ber w procedurach medycznych...*, s. 474–475.

²²⁶⁷ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 576, 6 – 579, 3.

²²⁶⁸ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 74, 4, 28; Orybazjusz, *Streszczenie*, IX, 13, 1, 1 – 6, 3.

²²⁶⁹ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 59, 3, 1–2; por. J. Supady, *op. cit.*, s. 59–60.

²²⁷⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 24, 14, 2–3.

²²⁷¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 33, 1, 1 – 3, 1.

²²⁷² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 33, 3, 1 – 4, 2.

²²⁷³ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 1, ε, 12, 1 – 13, 1.

²²⁷⁴ Z. Rzeźnicka, *Rola prosa i włośnicy ber w procedurach medycznych*, s. 477.

²²⁷⁵ Aecjusz z Amidy, XI, 35, 38–47.

paradontozę²²⁷⁶, a mąka zeń uzyskiwana sprzyjała produkcji mleka przez kobiety²²⁷⁷. Pozostałe informacje, jakie możemy u Aecjusza z Amidy znaleźć, są w zasadzie powtórzeniem tych, które zawarłem we wcześniejszych akapitach, jako że autor zaczerpnął je od wcześniejszych medyków²²⁷⁸.

Aleksander z Tralles zajął się prosem, jako medykamentem, w bardzo ograniczonym stopniu, a dane przez niego zachowane powtarzają wcześniejsze ustalenia²²⁷⁹, wobec czego nie będę ich tu zamieszczał, nie chcąc uczynić mego wyводу nużącym wypisywaniem ciągle tych samych informacji.

Wzmianki Antyma ograniczają się jedynie do powtórzenia wcześniejszego ustalenia, że prawidłowo ugotowane proso nadaje się do spożycia dla chorych na dyzenterię²²⁸⁰.

W dorobku Pawła z Eginę odnajdujemy nieco interesujących informacji dotyczących medycznego zastosowania prosa, które polecał podawać do jedzenia dzieciom, u których wystąpiły na skórze wykwity, a przewód pokarmowy zawierał nadmiar soków²²⁸¹. Rozgrzewające okłady z tegoż zboża rekomendował przy leczeniu letargu²²⁸².

²²⁷⁶ Aecjusz z Amidy, VIII, 31, 17–18.

²²⁷⁷ Aecjusz z Amidy, III, 142, 1–9.

²²⁷⁸ Por. Z. Rzeźnicka, *Rola prosa i włośnicy ber w procedurach medycznych...*, s. 479–480.

²²⁷⁹ Por. Z. Rzeźnicka, *Rola prosa i włośnicy ber w procedurach medycznych...*, s. 480–481.

²²⁸⁰ Antym, 71.

²²⁸¹ Paweł z Eginę, I, 6, 1, 1–11.

²²⁸² Paweł z Eginę, III, 9, 3, 1–38.

ROZDZIAŁ IV

OWIES²²⁸³

²²⁸³ Część informacji zawartych w niniejszym fragmencie mojej pracy ma swoje odniesienie w książce M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum*, cz. I..., s. 485–511.

IV.1. KRÓTKA HISTORIA OWSA

Owies (*Avena* L.) jest rośliną zaliczaną do jednorocznych traw tworzących rodzinę wiechlinowatych (*Poaceae* Barnh., dawniej *Gramineae* Juss.). Spośród ogólnej liczby około trzydziestu gatunków, na jakie się dzieli²²⁸⁴, zdecydowanie najważniejszą rolę w dzisiejszej gospodarce odgrywa owies zwyczajny (*Avena sativa* L.). Innymi gatunkami uprawnymi, znanymi obok niego na przestrzeni dziejów i mającymi zastosowanie w żywieniu człowieka były: owies bizantyński lub czerwony (*Avena byzantina* C. Koch.), owies abisyński (*Avena abyssynica* Hochst.), owies nagoziarnkowy zwany również nagim (*Avena nuda* L.) i owies szorstki zwany też owsikiem (*Avena strigosa* Schreb.)²²⁸⁵. Należy przy tym zaznaczyć, że na interesujących mnie tutaj przede wszystkim terytoriach, to znaczy na ziemiach okalających Morze Śródziemne, a także na przylegających do nich na północy obszarach kontynentu europejskiego ludzie znali i stosowali owies zwyczajny i bizantyński (z przewagą tego ostatniego)²²⁸⁶.

Jeśli chodzi o antyczną i bizantyńską klasyfikację tego zboża, to warto poświęcić jej nieco uwagi, ze względu na jej nietypowość. Wszystkie istotne przyporządkowania, które pojawiały się również w późniejszej literaturze medycznej zawiera w sobie spuścizna pozostawiona przez Galena. Lekarz ten zaliczał zatem

²²⁸⁴ Liczba gatunków owsa szacowana jest na nie mniej niż trzydzieści, por. M. Grynja, *Owies*, [in:] *Trawy uprawne i dziko rosnące*, red. M. Falkowski, Warszawa 1974, s. 135; D.M. Peterson, J.P. Murphy, *Oat*, [in:] *The Cambridge world history of food*, vol. I, ed. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, Cambridge 2000, s. 121; E. Paczos-Grzęda, *Systematyka, ewolucja i cytogenetyka gatunków z rodzaju Avena L.*, *WBot* 47, 2003, nr 1–2, s. 7; J.F. Hancock, *Plant evolution and the origin of crop species*, Wallingford–Cambridge, MA, 2004, s. 183. Na temat identyfikacji por. J. André, *Les noms de plantes dans la Rome antique*, Paris 1985, s. 30.

²²⁸⁵ Por. M. Grynja, *op. cit.*, s. 136–139; I.G. Loskutov, *On evolutionary pathways of Avena species*, *GRCE* 55, 2008, s. 211–220. Zob. także: Z. Celka, *Relikty dawnych upraw – jak rośliny pomagają w badaniach archeologicznych*, [in:] *Człowiek i środowisko przyrodnicze we wczesnym średniowieczu w świetle badań interdyscyplinarnych*, red. W. Chudziak, Toruń 2008, s. 112.

²²⁸⁶ J. Mowszowicz, *Z dziejów roślin uprawnych*, cz. I, *Zboża*, Warszawa 1948, s. 52; M. Nowiński, *Dzieje upraw i roślin uprawnych*, Poznań 1957, s. 66; *Szczegółowa uprawa roślin*, t. I, red. A. Listowski, Warszawa 1966, s. 212. Zob. także A.G. Górny, *Zarys genetyki owsa (rodzaj Avena L.)*, [in:] *Zarys genetyki zbóż*, t. II, red. A.G. Górny, Poznań 2005, s. 314–319.

owies do zbóż²²⁸⁷, co nie przeszkodziło mu wszakże przy innej okazji włączyć go do kategorii *óspria*²²⁸⁸, czyli nominalnie do grupy tworzonej przez rośliny strączkowe²²⁸⁹. Owies najczęściej nazywano po grecku *brómos*²²⁹⁰, zapisując to określenie przez omikron. Niekiedy jednak używano także terminu *brómos* z omega w środku wyrazu²²⁹¹ oraz formy *bórmos*²²⁹², a także, najprawdopodobniej dla mniej popularnych odmian tej samej rośliny, określić *aígilos* i *aigilops*²²⁹³.

Porównanie historii wykorzystania omawianego zboża przez człowieka z przebiegiem podobnych procesów dotyczących innych rodzajów roślin trawiastych uprawianych dla ich pożywnych ziaren prowadzi nas do wniosku, że na tle historii naturalnej większości spośród pozostałych zbóż, dzieje kultywacji owsa zajmują miejsce szczególne i nietypowe²²⁹⁴. Oto bowiem kiedy ponad 10 tysięcy lat p.n.e. mieszkańcy Bliskiego Wschodu zaczęli z powodzeniem stosować w swej diecie pszenicę i jęczmień, siejąc je na swych polach i stopniowo udomawiając oba te rodzaje, zakradały się tam również często liczne odmiany niepożądanych chwastów. Twardo rywalizując z faworyzowanymi przez rolników roślinami, zmniejszały one uzyskiwane plony i dlatego były, tyleż systematycznie, co przeważnie nieskutecznie, tępione. Wśród owych agresywnych intruzów zachwaszczających zbiory znalazły się również nasiona dzikich odmian owsa.

Informacje będące potwierdzeniem właśnie takiej początkowej roli omawianego zboża obecne są w wielu źródłach literackich pochodzących z okresu starożytności, a dane, które odnoszą się do tej samej kwestii nieobce są także traktatom

²²⁸⁷ G a l e n, *Komentarze do Hipokratesowej diety w ostrych przypadkach chorobowych*, 454, 10–11

²²⁸⁸ G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 855, 1–2, vol. XI–XII. Autor rozumiał jednak, że do *óspria* należą wszystkie te rośliny, których nasiona nie były używane do produkcji chleba. Por. G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 524, 11–16, vol. VI.

²²⁸⁹ *A Greek-English Lexicon*, ed. H.G. L i d d e l l, R. S c o t t, Oxford 1996, s. 1262.

²²⁹⁰ A l e k s a n d e r z T r a l l e s, *O gorączkach*, 371, 9–10, vol. I.

²²⁹¹ Na przykład – A l e k s a n d e r z T r a l l e s, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 221, 15, vol. II.

²²⁹² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 20, 1; H e z y c h i u s z z A l e k s a n d r i i, β, βόρμος, 826, 1.

²²⁹³ Por. K.T. W i t c z a k, *Indoeuropejskie nazwy zbóż*, Łódź 2004, s. 66–71.

²²⁹⁴ Opisaną poniżej historię udomowienia owsa można porównać jedynie z podobnym procesem, jaki dotyczył żyta, por. H. K ü s t e r, *Rye*, [in:] *The Cambridge world history of food...*, s. 149–150; J.F. H a n c o c k, *op. cit.*, s. 188.

bizantyńskim, co w sumie pozwala domyślić się, że w całym okresie, jaki pozostaje w centrum zainteresowania moich rozważań, owies odgrywał zawsze i niezmiennie rolę podwójną, a mianowicie rośliny uprawnej, oraz chwastu²²⁹⁵. Dla zilustrowania tego zjawiska wystarczy przytoczyć kilka świadectw zaczerpniętych od ówczesnych autorów. I tak w I w. n.e. Pliniusz utrzymywał, że jęczmień jest często zachwaszczany przez owies (i inne analogicznie do niego wyglądające rośliny), oraz że choroby jęczmienia biorą się z sąsiedztwa owego niechcianego zboża²²⁹⁶. Piszący z kolei w VI w. Hezychiusz pozostawił informację, że choć za jego czasów owies wysiewany był celowo w wielu miejscach basenu Morza Śródziemnego, to także w licznych rósł po prostu dziko²²⁹⁷. Trzeba dodać, że jeszcze w wydanej w X w. *Geoponice* omawiane przeze mnie zboże opisane zostało jako roślina, która często zagrażała bardziej pożytecznym zasiewom. W tekście tej pracy ponownie to jęczmień jawi się jako uprawa najbardziej dotknięta tym niebezpieczeństwem. Pomimo, że dowiadujemy się tego z fragmentu części księgi II, będącego wypisem z dzieła napisanego w I w. p.n.e (a więc dziesięć wieków wcześniej) przez Paksamosa²²⁹⁸, to jednak sam fakt włączenia powyższych informacji przez autora *Geoponiki* do jego pracy, pozwala domyślać się, iż Paksamosowe refleksje miały ciągle jeszcze swoje zastosowanie w warunkach średniego Bizancjum, a zatem, że opisywane zjawisko – zachwaszczanie upraw jęczmienia owsem – było znane przynajmniej aż do X stulecia.

Interesujące mnie w tym fragmencie książki zboże wykazywało się dużymi zdolnościami przystosowawczymi i, co bardzo istotne, było w stanie przetrwać również na obszarach charakteryzujących się chłodniejszym klimatem²²⁹⁹, jak

²²⁹⁵ *Oats were considered a type of degenerate barley...* – A. H y l a n d, *Equus: the horse in the Roman world*, New Haven–London 1990, s. 40.

²²⁹⁶ P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XVIII, 44, 149–150.

²²⁹⁷ H e z y c h i u s z z A l e k s a n d r i i, β, βόρμος, 826, 1–2.

²²⁹⁸ *Geoponika*, II, 43. Paksamos żył zapewne w I w. p.n.e. Napisał, między innymi, traktat o rolnictwie w przynajmniej trzech księgach i dzieło o pokarmach, por. *Suda*, π, Πάξαμος, 253, 1–3.

²²⁹⁹ Należy przy tym jasno zaznaczyć, że pomimo swej zwiększonej odporności na chłód, owies, tak jak pszenica i jęczmień, nie znosił dobrze przymrozków. Jeżeli dodamy do tego fakt, iż w swym cyklu wegetacji potrzebował więcej wody niż jęczmień, znajdziemy wytłumaczenie, dlaczego na południu Europy nie mógł on z tym drugim zbożem skutecznie konkurować o względy człowieka. Znacznie jednak lepiej niż pszenica i jęczmień rósł na gorszym podłożu. Na temat wymagań klimatycznych i glebowych owsa por. K.R. M a j o r s, *Cereal grains as food and feed*, [in:] *Crops in*

środkowa i północna Europa²³⁰⁰, gdzie pszenica i jęczmień, jako rodzaje bardziej wrażliwe na niższe temperatury i wymagające lepszych jakościowo gleb, udawały się starożytnym dużo gorzej²³⁰¹. Z tego też względu ludy zamieszkujące obszary rozciągające się na północ od Dunaju i Alp uprawiały i spożywały owies w znacznie większym stopniu niż przedstawiciele interesujących mnie przede wszystkim społeczeństw śródziemnomorskich²³⁰², a nadto traktowały go jako ważny składnik swej diety, choć w sensie ogólnym dla nich również nie stanowił on, przynajmniej aż do czasów średniowiecza, podstawowego zboża²³⁰³. W tym kontekście ważne jest również to, że od połowy I w. p.n.e. w Galii, a później od lat 40-tych I w. n.e. w Brytanii, gdy już ziemie te zostały zdobyte przez wojska rzymskie i zamienione w prowincje *Imperium Romanum*, stacjonowały stale tysiące żołnierzy pochodzących z Europy Południowej i innych śródziemnomorskich krain. Ludzie ci, zdani w okresie służby na wojskową kuchnię, która zaopatrywała się na miejscowych rynkach w lokalne produkty, karmieni byli czasem, między innymi, owsem, traktowanym przez

peace and war. The yearbook of agriculture 1950–1951, ed. A. Stefferud, Washington, D. C., 1952, s. 5; *Szczegółowa uprawa...*, s. 213, 218; S. Lewicki, J. Mazurek, *Owies*, Warszawa 1967, s. 4.

²³⁰⁰ W niniejszym artykule pomijamy rozprzestrzenianie się owsa na Środkowy i Daleki Wschód, a także na południe, w stronę górnego biegu Nilu. Na temat tych dróg zob. krótką wzmiankę Davida M. Petersona i J. Paula Murphy'ego (*op. cit.*, s. 122).

²³⁰¹ M. Lityńska-Zajac, K. Wasylińska, *Przewodnik do badań archeobotanicznych*, Poznań 2005, s. 104; por. M. Lityńska-Zajac, *Chwasty w uprawach roślinnych w pradziejach i wczesnym średniowieczu*, Kraków 2005, s. 42–43.

²³⁰² Por. np. D. Brothwell, P. Brothwell, *Food in antiquity. A survey of the diet of early peoples*, Norwich 1969, s. 100–101; M. Lityńska-Zajac, *Roślinność i gospodarka rolna w okresie rzymskim. Studium archeobotaniczne*, Kraków 1997, s. 34; M. Rösch, S. Jacomet, S. Karg, *The history of cereals in the region of the former Duchy of Swabia (Herzogtum Schwaben) from the Roman to the Post-medieval period: results of archaeobotanical research*, VHA 1, 1992, s. 193–209 (dane obrazujące przemiany w roli owsa na obszarze pld. Niemiec i Szwajcarii); R. Grabowski, *Changes in cereal cultivation during the Iron Age in southern Sweden: a compilation and interpretation of the archaeobotanical material*, VHA 20, 2011, s. 479–494 (dane dla obszaru południowej Szwecji w okresie od I do V w. n.e.).

²³⁰³ Por. M. Montanari, *Structures de production et systèmes alimentaires*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 288–289; M. Lityńska-Zajac, K. Wasylińska, *op. cit.*, s. 106. Nieco inaczej sytuacja wyglądała na Wyspach Brytyjskich, gdzie w dużo większym stopniu wykorzystywano owies w codziennej diecie jeszcze przed nastaniem średniowiecza, por. D.M. Peterson, J.P. Murphy, *op. cit.*, s. 128.

tubylców jak normalne jedzenie²³⁰⁴. Nie powinno zatem dziwić, że uprawa owsa na wymienionych obszarach poświadczona jest dobrze przez liczne rzymskie źródła literackie. Za przykład niech posłuży *Historia naturalna* Pliniusza, w której autor utrzymywał, iż zboże to spożywane było w Germanii²³⁰⁵, a ponieważ wymienia je też Antimus, trzeba przypuszczać, że w VI w. owies ciągle był znany²³⁰⁶ wśród Franków, a w postaci pewnych dań podawano go nawet frankijskiej arystokracji.

W basenie Morza Śródziemnego, pomimo że stanowił roślinę rodzimą na tym obszarze, owies nie był wysoko cenioną uprawą. Rósł tam wprawdzie powszechnie, co zaświadczył choćby Katon dla terenów Italii w II w. p.n.e.²³⁰⁷ czy Galen²³⁰⁸ dla Azji Mniejszej przełomu I i II w. n.e., ale wypada domyślać się, że ciągle traktowano go jako w dużej mierze niepożądaną domieszkę do dominującego kultywara²³⁰⁹. Nie mógł zatem skutecznie konkurować o względy konsumentów z zaadaptowanymi wcześniej i lepiej do ludzkich potrzeb pszenicą, z której wyrabiano najczęściej pieczywo, oraz jęczmieniem, z którego powstawała przede wszystkim *máda* albo *póltos*. Główną tego przyczyną był fakt, że te same produkty uzyskiwane z przetworzenia owsa²³¹⁰ były mniej pożądanym przez miejscowych konsumentów towarem, ocenianym przez nich jako charakteryzujący się gorszą jakością i smakiem²³¹¹.

²³⁰⁴ J.P. Alcock, *Food in Roman Britain*, Brimscombe Port 2001, s. 18; K. Britton, J. Huntley, *New evidence for the consumption of barley at Romano-British military and civilian sites, from the analysis of cereal bran fragments in faecal material*, VHA 20, 2011, s. 49 (artykuł poświęcony wprawdzie przede wszystkim roli jęczmienia, jednak wykazujący również pozostałości owsa w rzymskich obozach legionowych, także tam, gdzie nie stacjonowały oddziały jazdy, które karmiłyby nim swe konie). Owies jako pasza dla koni także por. A. Hyland, *op. cit.*, s. 40.

²³⁰⁵ Pliniusz, *Historia naturalna*, XVIII, 44, 149.

²³⁰⁶ Antimus, 64.

²³⁰⁷ Katon, *O gospodarstwie rolnym*, 37, 5.

²³⁰⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 522, 15 – 523, 1, vol. VI.

²³⁰⁹ J.F. Hancock, *op. cit.*, s. 185.

²³¹⁰ Por. poniżej.

²³¹¹ Por. informacje Galena na temat smaku chleba wypiekanego z owsa. Interpretujemy je jako ślady swego rodzaju kulturowo ugruntowanej niechęci – Galen, *O właściwościach pokarmów*, 523, 7, vol. VI. Por. też A. Dalby, *Siren feasts. A history of food and gastronomy in Greece*, London–New York 1996, s. 90; J.P. Alcock, *Food in the ancient world*, Westport, Connecticut–London 2006, s. 34. Co zrozumiałe, nie możemy współcześnie prześledzić zamiłowań kulinarnych poszczególnych ludzi żyjących w omawianym okresie, wśród których mógł znaleźć się niejeden

Z drugiej jednak strony nierzadko zdarzało się, że mieszkańcy omawianej części świata byli zmuszeni zaspokajać swój głód owsem. Miało to miejsce wówczas, gdy nieurodzaj zniszczył plony pszenicy i jęczmienia, wobec czego zbiory tych dwóch zbóż nie były w stanie sprostać zapotrzebowaniom miejscowej społeczności. Powstałe niedobory starano się uzupełnić na rozmaite sposoby, włączając do codziennego jadłospisu różnego rodzaju roślinne surowce zastępcze, spośród których znakomicie nadawały się do tej roli te, które otrzymywano z owsa²³¹². Odzwierciedleniem tego zjawiska są uwagi Galena²³¹³, który szkicuje sytuację spotykaną we wschodniej części basenu Morza Śródziemnego na przełomie I i II w., powtórzone następnie w IV w. przez Orybazjusza²³¹⁴. Galen utrzymywał, że owies, choć rośnie w dużych ilościach w Myzji²³¹⁵, nie jest tam traktowany jako surowiec do wypiekania chleba, chyba że w sytuacji skrajnego głodu. Nie znaczy to, że poza okresami niedostatku nie był on w ogóle jadany. Wprost przeciwnie, wtedy przyrządzało się z niego coś w rodzaju gęstej zupy, zapewne analogicznej do *póltos*. Poza tym nie można zapominać, że zajmujemy się niezwykle długim okresem i olbrzymim obszarem, wobec czego nie powinniśmy wykluczyć zamiłowania indywidualnych, anonimowych konsumentów do owsa i dań z niego przygotowywanych²³¹⁶. Niemniej za powszechniejszą trzeba uznać sytuację, w której Galen stwierdza, iż to pogardzane zboże normalnie i głównie stanowiło paszę dla

amator produktów uzyskiwanych z owsa. Przytłaczająca większość, mając wybór, wołała jednak sięgnąć po produkty uzyskiwane z innych zbóż.

²³¹² Przyczyny sięgania w antycznej kuchni śródziemnomorskiej po owies podają: Joan P. Alcock (*Food in the ancient...*, s. 34) oraz John M. Wilkins i Shaun Hill (*Food in the ancient world*, Malden, Mass.–Oxford 2006, s. 118–119).

²³¹³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 522, 15 – 523, 4, vol. VI.

²³¹⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 14, 1, 3 – 2, 1.

²³¹⁵ *The cultivation of oats was, therefore, practiced anciently to the north of Italy and of Greece. It was diffused later and partially in the south of the Roman empire. It is possible that it was more ancient in Asia Minor, for Galen says oats were abundant in Mysia, above Pergamus; that they were given to horses (sic!), and that and that men used them for food in years of scarcity* – A. de Candolle, *Origin of cultivated plants*, New York 1959, s. 373–374.

²³¹⁶ Por. Filoksenos, 836 e, 25; Atenajos z Naukratis, XIV, 643, b (50, 38). Autor opisuje wprawdzie sytuację sobie współczesną (V/IV w. p.n.e.), gdzie na wykwintnej uczcie pojawia się wyborny wypiek z pszenno-owsianej mieszanki, niemniej nie można wykluczyć, że podobne produkty przygotowywano i później, zwłaszcza gdy ma się na uwadze fakt powolnych zmian w zwyczajach kulinarnych Greków i Rzymian.

zwierząt, co zresztą potwierdza zarówno piszący w I w. n.e. Kolumella²³¹⁷, twierdzący, że mieszano go w tym celu z jęczmieniem, jak i działający trzysta lat później Orybajusz²³¹⁸. *Geoponika* podpowiada nam również, że ciągle jeszcze w X w. zwierzęta żywione były analogiczną paszą. Z fragmentu księgi XVIII, który jest wyciągiem z prac piszącego w III w. Florentyna²³¹⁹, dowiadujemy się bowiem, iż zboże to stanowiło pokarm odpowiedni dla owiec²³²⁰.

O ograniczonej roli owsa jako składnika menu ówczesnych mieszkańców Śródziemnomorza świadczy także fakt, iż nieszczególnie interesowała się nim medycyna starożytna. Jest to tym bardziej symptomatyczne zjawisko, że, jak to już wielokrotnie starałem się unaocznić, sztuka ta była w znacznym stopniu skoncentrowana na sprawach diety pojmowanej jako środek terapeutyczny, a zatem traktaty medyczne zawierają szczególnie wiele detali na temat wykorzystania artykułów żywnościowych w różnorodnych procedurach medycznych. Warto zwrócić uwagę, że pomimo uwag zawartych w *Corpus Hippocraticum* i Dioskurydesa, jakie odnajdujemy w ich zachowanej spuściźnie, brakuje wzmianek na temat właściwości, cech dietetycznych i sposobów przyrządzania owsa w swego rodzaju podsumowaniu dorobku antyku na ten temat, a więc napisanej w II stuleciu *Uczcie mędrców*. Mamy natomiast w dziele Atenajosa z Naukratis informacje o rytualnym użyciu tego zboża. Autor ekscerpował bowiem fragment powstałej w II w. p.n.e. pracy Polemona Periegety²³²¹, który opisywał tak zwany *kérnos*, czyli naczynie ofiarne używane w uroczystościach ku czci Demeter i Kory odbywających się w Eleusis²³²² oraz Kybele i Attysa²³²³, a składające się z charakteryzującego się znacznymi rozmiarami pucharu na wysokiej nodze, do którego brzegu przymocowane były mniejsze kubki, czy raczej pojemniki ceramiczne zawierające

²³¹⁷ K o l u m e l l a, *O rolnictwie*, II, 10, 24.

²³¹⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 14, 1, 1.

²³¹⁹ Autor ten żył prawdopodobnie w III w. n.e. i był twórcą rozpraw na tematy rolnicze określanych jako *Georgika* w co najmniej jedenastu księgach, por. E. O d e r, *Beiträge zur Geschichte der Landwirtschaft bei den Griechen*, T. I, RMP 45, 1890, s. 87. Wymieniany był przez F o c j u s z a (*Biblioteka*, kod. 163, 107 a).

²³²⁰ *Geoponika*, XVIII, 2, 6.

²³²¹ A t e n a j o s z N a u k r a t i s, XI, 478 d (56, 17–26).

²³²² G. E. M y l o n a s, *Eleusis and the Eleusinian Mysteres*, Princeton 1962, s. 221, tablica 87.

²³²³ A. B i g n a s c a, *Kernos*, [in:] *Thesaurus cultus and rituum antiquorum (ThesCRA)*, vol. V, ed. J. Ch. B a l t y, Basel–Los Angeles 2005, s. 250–252.

dary dla bogów²³²⁴. Oprócz owsa była tam w czasach Polemona wkładana szalwia, biały mak, pszenica, jęczmień i wiele innych, dobrze znanych ówczesnym Grekom produktów, przede wszystkim pokarmów, choć nie tylko²³²⁵. Naczynie owo używane było w czasie *kernoforii*, a zatem uroczystości, podczas której czciciele mogli skosztować darów bogiń. Choć w pierwszej chwili informacje te zdają się wskazywać na rozpowszechnienie użycia omawianego zboża przynajmniej w pewnym okresie wśród Hellenów, to moim zdaniem interpretacja taka byłaby przynajmniej nieprecyzyjna. Wydaje mi się bowiem wielce symptomatyczne, że Ammonios²³²⁶, inny autor, który opisywał ten sam sprzęt liturgiczny, nie wzmiankował już owsa jako zawartości poszczególnych *kotyliskoi*. Owies zatem nigdy nie stanowił podstawowego elementu niezbędnego w rytuale opisanym powyżej.

Wraz z upływem kolejnych stuleci kulinarne upodobania Greków, Rzymian i innych ludów żyjących w strefie śródziemnomorskiej nie zmieniły się na tyle, by omawiane przez mnie zboże stało się dla nich powszechnie używanym składnikiem codziennych posiłków. Nadal jednak chłopci obsiewali nim część swoich gruntów, traktując je głównie jako roślinę pastewną i pokarm zastępczy w razie nadejścia klęski głodu²³²⁷. Sytuacja powyższa utrzymała się bez większych zmian aż do końca interesującego mnie okresu również w okresie Cesarstwa Bizantyńskiego²³²⁸, gdzie wzrost produkcji owsa nastąpił dopiero od XI/XII wieku (a zatem w stuleciach wykraczających poza ramy przyjęte w tej pracy), wraz z wieloma innymi zaistniałymi wówczas pozytywnymi przemianami w tamtejszym rolnictwie. Jednak

²³²⁴ J. Collins-Clinton, *A late antique shrine of Liber Pater at Cosa*, Leiden 1976, s. 30.

²³²⁵ Była tam także wena.

²³²⁶ Atenajos z Naukratis, XI, 476 f (52, 1–6).

²³²⁷ A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, Blackawton, Totnes, Devon 2003, s. 77–78; idem, *Tastes of Byzantium. The cuisine of a legendary empire*, London–New York 2010, s. 77–78; M.L. Rautman, *The daily life in the Byzantine Empire*, Westport, Connecticut 2006, s. 173, 177.

²³²⁸ J.L. Teall, *The grain supply of the Byzantine Empire, 330–1025*, DOP 13, 1959, s. 99; J. Lefort, *The rural economy, seventh-twelfth centuries*, [in:] *The economic history of Byzantium. From the seventh through the fifteenth century*, ed. A. Laiou, vol. II, Washington, DC 2002, s. 251; M. Decker, *Tilling the Hateful Earth. Agricultural production and trade in the late antique East*, Oxford 2011, s. 111–112. Ostatni z wymienionych autorów podaje przykłady wykorzystania owsa jako ostatniego z możliwych rodzajów pożywienia podczas klęsk głodu w Konstantynopolu (582 r.) i w Syrii (687 r.).

nawet wówczas był on głównie skutkiem stosowania ulepszonych metod uprawy ziemi i zagospodarowywania pól leżących dotąd odłogiem, bądź przeznaczanych do innych, niż zasiew, celów, a nie wynikiem zmiany mentalności Bizantyńczyków i docenieniem przez nich owsa²³²⁹. Nic nie wskazuje również na to, by zaistniała wcześniej pod rządami muzułmańskimi tzw. arabska rewolucja rolnicza, której początek można datować na VII w., przyniosła jakkolwiek poprawę postrzegania omawianego zboża i wzrost jego spożycia przez zamieszkującą interesujące mnie obszary ludność, która znalazła się pod panowaniem najeźdźców.

IV.2. OWIES – OCENA DIETETYCZNA

Ocena dietetyczna owsa była przedmiotem zainteresowania specjalistów antycznych i bizantyńskich przez cały okres od II do VII w. Rzeczne zboże nie było wysoko cenione jako pożywienie ze względu na zły smak i ciężkostrawność. Można było jednak zastosować owies przy leczeniu niektórych dolegliwości. Ten zespół poglądów powstał jeszcze przed działalnością Galena i kolejni analizowani przeze mnie lekarze nie zmienili w sposób istotny owego kanonu, który od sławnego Pergamończyka zaczerpnęli²³³⁰.

Greccy lekarze zajmowali się właściwościami owsa co najmniej od czasów Hipokratesa. Traktaty zaliczane do *Corpus Hippocraticum* zawierają krótką, lecz wpływającą na opinie lekarzy przez następne stulecia, charakterystykę dietetyczną omawianej rośliny. Miała ona działać nawilżająco i ochładzająco tak w formie pokarmu stałego, jak i płynu do wypicia²³³¹.

²³²⁹ A.E. Laiou, *The Byzantine economy. An overview*, [in:] *The economic history...*, s. 1150–1151. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na nieco ironicznie brzmiącą (w kontekście deprecjonowania przez Greków zarówno w okresie antyku jak i Bizancjum) nazwę omawianego zboża, stosowaną współcześnie na określenie odmiany właściwej dla obszarów śródziemnomorskich, mianowicie na określenie owies bizantyński (*Avena bizantina*). Z pozoru bowiem mogłoby ono sugerować szczególne zamięłowanie mieszkańców Cesarstwa do owej rośliny.

²³³⁰ Por. M. Kokoшко, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Owies. Ocena dietetyczna*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 501.

²³³¹ *O diecie*, 43, 2–3.

Dioskurydes dodał do tego informacje, że konsumpcja owsa spowalnia, a niekiedy wręcz zatrzymuje pracę układu pokarmowego²³³². Stosowany zewnętrznie w formie gorących i wilgotnych okładów, *brómos* umożliwia diaforezę, dzięki swoim właściwościom rozgrzewającym²³³³.

Więcej na temat dietetycznych właściwości owsa miał do powiedzenia Galen. Twierdził, że oczyszczone ziarna tego zboża mają silniejsze działanie niż pszenica zwyczajna, jęczmień i orkisz²³³⁴. Działają na organizm rozgrzewająco, choć w mniejszym stopniu niż pszenica samopsza²³³⁵. Owies jest też produktem o właściwościach ściągających²³³⁶.

Orybazjusz, który w swej dietetycznej charakterystyce *brómos* podążył za Galenem i Dieuchesem, stwierdził, że zarówno samo to zboże, jak i wypiekany zeń chleb miały zły smak i w związku z tym zaliczył je do grupy pokarmów mających złe soki (*kakóchyma*)²³³⁷, a także – ze względu na to, że były trudne do wstępnego strawienia w żołądku – do kategorii *dýspepta*²³³⁸, wzorując się na ocenach Galena. Z drugiej strony Orybazjusz znał zupełnie przeciwną opinię Dieuchesa, który twierdził, że owies jest pokarmem bardzo łatwym do strawienia²³³⁹. W tym wypadku pogląd Galena wziął górę i został potem powtórzony przez Orybazjusza w jego kolejnych dziełach²³⁴⁰, a także przez późniejszych autorów. Poza wymienionymi cechami lekarz cesarza Juliana przypisywał owsu działanie wysuszające bez uszkodzania tkanek²³⁴¹, rozgrzewające²³⁴², a także – co może dziwić – ochładzające²³⁴³. Trudno z

²³³² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 94, 1, 4–5 (autorowi chodziło konkretnie o *póltos* z owsa).

²³³³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 94, 1, 3–4.

²³³⁴ Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 43, 2–3.

²³³⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 523, 3–6, vol. VI.

²³³⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 855, 6, vol. XI.

²³³⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 16, 1, 1 – 18, 3.

²³³⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 18, 1, 1 – 13, 1.

²³³⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 20, 1.

²³⁴⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 17, 9, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 35, 7, 5.

²³⁴¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 24, 1, 2–3; Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 12, 1, 2; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 6, 1, 2–3.

²³⁴² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 31, 1, 1; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 31, 1, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 47, 1, 1.

całą pewnością wyjaśnić konsekwentne umieszczanie przez Orybazjusza w jego kolejnych dziełach tych dwóch znoszących się cech. Można to tłumaczyć, być może, tym, że właściwości chłodzące uaktywniały się tylko w jakichś konkretnych warunkach, albo też posłużyć się lekcją pochodzącą od Aecjusza z Amidy, który te właśnie właściwości przypisał tylko kwiatom owsa. Mogłoby to zatem wyglądać tak, że ziarna *brómos* ogrzewałyby, podczas gdy jego kwiaty – chłodziły²³⁴⁴.

Wymieniony już autor *Ksiąg medycznych* zaliczył omawiane zboże do produktów o chłodnej²³⁴⁵ i nieco ściągającej naturze (co pozwala stosować go do leczenia biegunek)²³⁴⁶. Ponadto Aecjusz uznał, powtarzając wcześniejsze ustalenia nauki w tej kwestii, że owies jest trudny do strawienia²³⁴⁷, mało pożywny²³⁴⁸ i że nie ma dobrych soków²³⁴⁹. Za to działa wysuszająco bez uszkodzania tkanek²³⁵⁰.

Aleksander z Tralles nie pisał wiele o dietetycznych właściwościach owsa. Z lektury jego pisma *O gorączkach* można wnosić, że przypisywał temu zbożu działanie chłodzące, gdyż zalecał je w kuracji gorączki trzydniowej²³⁵¹.

Paweł z Eginę przypisał natomiast owsu właściwości podobne do jęczmienia. Miał on umiarkowanie wysuszać, mieć właściwości ściągające dobre przy leczeniu biegunek i doprowadzać do wydalania produktów przemiany materii bez uszkodzania tkanek²³⁵².

IV.3. OWIES – DANE KULINARNE

Na wstępie chciałbym zaznaczyć, że, uogólniając, *brómos* nie należał do popularnych składników jadłospisu mieszkańców Śródziemnomorza, co znalazło

²³⁴³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 19, 1, 4; Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 7, 1, 3; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 4, 1, 4.

²³⁴⁴ M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Owies. Ocena dietetyczna...*, s. 498–499.

²³⁴⁵ Aecjusz z Amidy, I, 72, 1–5.

²³⁴⁶ Aecjusz z Amidy, I, 73, 1–2.

²³⁴⁷ Aecjusz z Amidy, II, 255, 18.

²³⁴⁸ Aecjusz z Amidy, II, 251, 8.

²³⁴⁹ Aecjusz z Amidy, II, 253, 13.

²³⁵⁰ Aecjusz z Amidy, II, 208, 2.

²³⁵¹ Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 371, 9–10, vol. I.

²³⁵² Paweł z Eginę, VII, 3, 2, 77–79.

swe odzwierciedlenie w niedużej ilości informacji na temat jego kulinarnych zastosowań przekazanych przez analizowane przeze mnie źródła. Jeśli już pojawiał się na stołach ówczesnych ludzi, to przeważnie jako pokarm zastępczy jedzony z konieczności spowodowanej brakiem innych, wyżej cenionych, zbóż. Tym niemniej produkowano z owsa różne rodzaje pokarmów: kasze, gotowane papki, zupy, pieczywo i napoje alkoholowe²³⁵³.

Zdaje się, że najważniejszą grupą produktów uzyskiwanych z omawianego zboża były najróżniejsze zupy i papki, noszące wiele rozmaitych nazw. Orybazjusz wspominał o *chylós*, który można było przyrządzać z *brómos*²³⁵⁴, a także *hepsémata* wytwarzanych z różnych zbóż²³⁵⁵, oraz o *rófema*, którą można było ugotować z owsa²³⁵⁶. Aleksander z Tralles pisał np. o *apódzema* (wywarze, czy odwarze), który wyrabiano z różnych surowców. Jednym z nich był owies (medyk pisał o *chylós* z rzeczzonego zboża)²³⁵⁷. Mieszkańcy strefy śródziemnomorskiej, a także np. Germanie, posilali się owsianym *póltos*, choć o ile ci ostatni robili to często i powszechnie, to ci pierwsi – jedynie z braku lepszego pożywienia²³⁵⁸.

Z owsa wypiekano także chleb, choć tylko w wyjątkowych okolicznościach, tzn. kiedy na lokalną społeczność spadła klęska nieurodzaju podstawowych zbóż służących do wyrobu pieczywa, albo ich uprawy dotknęło jakieś inne nieszczęście. Wtedy, z braku innych możliwości, uciekano się do wypieku owsianych chlebów, które jednak nie były cenione i które uważano za niesmaczne²³⁵⁹.

Nasze źródła informują poza tym o przyrządzaniu napojów na bazie, czy z dodatkiem owsa. Przykładem niech będzie trunek przypominający zapewne piwo, opisywany w traktacie *Geoponika*, w oparciu o teksty powstałe w III w. n.e. autorstwa niejakiego Leontyna²³⁶⁰.

²³⁵³ Z. Rzeźnicka, *Owies. Dane kulinarne*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 510.

²³⁵⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 1 – 14, 4.

²³⁵⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 6, 1, 1 – 2, 1.

²³⁵⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 1, 1 – 38, 4.

²³⁵⁷ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 241, 13–21, vol. II.

²³⁵⁸ Na ten temat zob. Pliniusz, XVIII, 44, 119; por. J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961, s. 56; J. P. Alcock, *Food in the ancient...*, s. 34; J. M. Wilkins, S. Hill, *op. cit.*, s. 119.

²³⁵⁹ Z. Rzeźnicka, *Owies. Dane kulinarne...*, s. 510.

²³⁶⁰ *Geoponika*, VII, 34, 1; E. Oder, *op. cit.*, s. 92–93.

IV.4. ROLA OWSA W PROCEDURACH MEDYCZNYCH

Owies nie był w interesującym mnie okresie uważany za wyjątkowo wartościowe lekarstwo, tym niemniej w analizowanych źródłach można odnaleźć opisy sytuacji, w których można lub trzeba było zastosować rzeczzone zboże w celu polepszenia stanu zdrowia. Jego główne zalety – o ile wymagała tego sytuacja – polegały na spowolnieniu pracy układu pokarmowego, sprzyjaniu diaforezie i zdolności do oczyszczania dróg oddechowych z flegmy²³⁶¹.

Jeśli chodzi o szczegóły, to trzeba pragnę zauważyć, że dopiero u Dioskurydesa zaobserwować można większe zainteresowanie owsem jako potencjalnym medykamentem. Autor ten utrzymywał, że brómos nadaje się do stosowania w kataplazmach²³⁶², zapewne działających diaforetycznie. Poza tym owsiany *póltos* uznał za środek zatrzymujący pracę przewodu pokarmowego²³⁶³, a zatem, jak się można domyślać, skuteczny w przypadkach biegunek. Stwierdził też, że rzadki kleik z owsa dobrze robi osobom dotkniętym kaszlem²³⁶⁴.

Powyższe ustalenia powtórzył Galen, pisząc o użyteczności *brómos* w kataplazmach i o ich działaniu ściągającym przydatnym przy leczeniu biegunek²³⁶⁵. Orybazjusz z kolei, poza powieleniem przytoczonych przeze mnie informacji²³⁶⁶, dodał, że wyrabia się z omawianej rośliny także rofémata, a zatem owies przyczynia się do wyleczenia dolegliwości klatki piersiowej²³⁶⁷. Aecjusz z Amidy również nie wyszedł poza wspomniane już informacje²³⁶⁸, przeto, by uniknąć powtórzeń, nie będę tu już przytaczał jego nie odkrywczych poglądów.

Więcej ciekawych danych dotyczących medycznych zastosowań omawianego tu zboża odnaleźć można w dorobku Aleksandra z Tralles, który pisał, że nadaje się ono jako pożywienie osób dotkniętych wysoką temperaturą (chodziło o podawanie

²³⁶¹ M. K o k o s z k o, *Rola owsa w procedurach medycznych*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 514.

²³⁶² D i o s k u r y d e s, *O sztuce medycznej*, II, 94, 1, 3–4.

²³⁶³ D i o s k u r y d e s, *O sztuce medycznej*, II, 94, 1, 4–5.

²³⁶⁴ D i o s k u r y d e s, *O sztuce medycznej*, II, 94, 1, 3–5.

²³⁶⁵ G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 855, 1–6, vol. XI.

²³⁶⁶ Por. M. K o k o s z k o, *Rola owsa w procedurach medycznych...*, s. 512.

²³⁶⁷ *Ibidem*, s. 512.

²³⁶⁸ *Ibidem*, s. 512.

im *ptisáne* lub analogicznej zupy z owsa)²³⁶⁹, w tym chorującym na gorączkę trzydniową (tu autor miał na myśli *chylós z brómos*)²³⁷⁰. Kleiki owsiane miały być podawane osobom cierpiącym na choroby układu pokarmowego objawiające się bólami brzucha²³⁷¹. Poza tym Aleksander rekomendował wspomniany już chylós jako pożywienie dla pacjentów cierpiących na zapalenie dna wątroby²³⁷² i tych, którzy muszą wykrztusić flegmę²³⁷³.

Kolejny z autorów, Paweł z Eginę, nie dodał nic nowego w swoim opisie medycznych zastosowań owsa, pisząc o jego użyteczności w przypadku biegunek, przyrządzaniu owsianej ptisane i stosowaniu rzeczzonego zboża w diecie chorych wychodzących z letargu²³⁷⁴.

²³⁶⁹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 221, 13–20, vol. II.

²³⁷⁰ Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 371, 9–10, vol. I.

²³⁷¹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 371, 23 – 373, 31, vol. II.

²³⁷² Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 381, 4 – 385, 2, vol. II.

²³⁷³ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 241, 13 – 243, 5, vol. II.

²³⁷⁴ Paweł z Eginę, VII, 3, 2, 78–79; I, 78, 24–25; III, 9, 3, 31–32.

ROZDZIAŁ V

RYŻ²³⁷⁵

²³⁷⁵ Część informacji zawartych w niniejszym fragmencie mojej pracy ma swoje odniesienie w książce M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum*, cz. I..., s. 515–537.

V.1. KRÓTKA HISTORIA RYŻU

Ryż (*Oryza* L.), podobnie jak inne zboża, jest rośliną należącą do rodziny wiechlinowatych (*Poaceae* Barnh.), dawniej nazywanych trawami (*Gramineae* Juss.) i obejmującą w obrębie swego rodzaju ponad dwadzieścia gatunków. Spośród nich dwa, *Oryza sativa* L. (ryż siewny) i *Oryza glaberrima* Steud. (ryż afrykański), zostały udomowione przez człowieka²³⁷⁶. W niniejszej części mojej pracy zajmę się tylko pierwszym z wymienionych, ponieważ, wedle obecnego stanu wiedzy, był on w interesującym mnie okresie jedynym gatunkiem poznany przez mieszkańców świata śródziemnomorskiego²³⁷⁷.

Udomowienie dzikiego ryżu było procesem długotrwałym i odbywającym się niezależnie od siebie w kilku miejscach wschodniej części Subkontynentu Indyjskiego i Południowo-Wschodniej Azji, na szczególnie do tego przystosowanych pod względem warunków geograficznych obszarach dolin lub delt wielkich rzek: Mekongu, Jangcy, Irawadi, Brahmaputry i Gangesu²³⁷⁸. Mieszkańcy tych obszarów obsiewali pola nasionami ryżu już między VI a V tysiącleciem p.n.e.²³⁷⁹ czyniąc zeń podstawę swojej codziennej diety. Z upływem kolejnych stuleci granice ziem, które przeznaczano pod uprawę ryżu rozszerzały się we wszystkich kierunkach, po części ze względu na korzystne dla tej rośliny zmiany klimatyczne, a

²³⁷⁶ P. Sobczyk, *Uprawa ryżu*, Warszawa 1952, s. 7; T.T. Chang, *Rice*, [in:] *The Cambridge world history of food*, vol. I, ed. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, Cambridge 2000, s. 133; M. Sweeney, S. McCouch, *The complex history of the domestication of rice*, *AoB* 100, 2007, s. 951. Na temat identyfikacji por. J. André, *Les noms de plantes dans la Rome antique*, Paris 1985, s. 182.

²³⁷⁷ Niniejszy tekst idzie śladami pierwotnych rozważań w niedawno wydanej pracy o Konstantynopolu. Por. M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, [in:] *Konstantynopol – Nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M.J. Leszka, T. Wolińska, Warszawa 2011, s. 482–483.

²³⁷⁸ J. Li, *Rice*, [in:] *Encyclopedia of food and culture*, vol. III, ed. S.H. Katz, W.W. Weaver, New York 2003, s. 194.

²³⁷⁹ C. Higham, T.L.-D. Lu, *The origins and dispersal of rice cultivation*, *An* 72, 1998, s. 867–877; J. Li, *op. cit.*, s. 194; T.T. Chang, *op. cit.*, s. 134; M. Sweeney, S. McCouch, *op. cit.*, s. 953; zob. też M. Toussaint-Samat, *Histoire de la nourriture naturelle et morale*, Paris 1997, s. 173, 198–213. Istnieją wprawdzie archeologiczne odkrycia sugerujące wykorzystywanie ryżu przez mieszkańców Azji już 12 tysięcy lat p.n.e., lecz nie ma dowodów, które wyjaśniałyby, czy było to jeszcze dzikie, czy już udomowione zboże.

po części z powodu doskonalenia metod jej kultywacji²³⁸⁰. Na potrzeby niniejszej publikacji uwagę swoją skupimy na ekspansji ryżu skierowanej w stronę zachodniej części świata. W dolinie Indusu był on znany i uprawiany z pewnością około 2000 r. p.n.e.²³⁸¹. Następnie, w wyniku podboju mozaiki indyjskich królestw egzystujących na tym obszarze przez monarchię Achemenidów w końcu VI w. p.n.e., z ryżem zapoznali się mieszkańcy znacznej części imperium perskiego²³⁸². Zapewne za jego pośrednictwem roślina ta dotarła do Greków, którzy najpóźniej w V stuleciu p.n.e. włączyli ją do swego mitu opowiadającego o ofiarowaniu ludziom zbóż przez boginię Demeter i Triptolemosa, na co wskazuje fragment jednego z utworów Sofoklesa²³⁸³.

Byłaby jednak niewłaściwą konstatacja, że pojawienie się omawianego gatunku wpłynęło znacząco na zwyczaje żywieniowe Hellenów i przedstawicieli zachodnich satrapii Persji, a istotna część miejscowych arealów pokryła się jego uprawą. Przeciwnie, należy stwierdzić, że ryż nie przyjął się w basenie Morza Śródziemnego na szeroką skalę i najdalszym obszarem występowania jego kultywacji stało się aż do czasów Aleksandra III Wielkiego (336–323 p.n.e.) pogranicze Babilonii i Suzjany (ze źródeł wiemy że zboże to uprawiano w drugiej z wymienionych krain)²³⁸⁴. Przyczyn takiego stanu rzeczy należy upatrywać w panującym na terenach Śródziemnomorza, trudnym dla wegetacji ryżu, klimacie oraz specyficznych cechach

²³⁸⁰ Etapy rozszerzania się arealów przeznaczonych pod zasiew ryżu omawia Z. H u a n g (*On the origin of rice agriculture in Southern China and its propagation in East Asia*, CGS 4, 1994, nr 4, s. 289–294) oraz J. L i (*op. cit.*, s. 194), skupiając się przede wszystkim na terenach Południowo-Wschodniej Azji i Zachodniej Afryki.

²³⁸¹ A. D a l b y, *Food in the ancient world from A to Z*, London–New York 2003, s. 281; G.L. P o s s e h l, *Indus Valley*, [in:] *Encyclopaedia of food...*, vol. II, ed. S.H. K a t z, W.W. W e a v e r, New York 2003, s. 266.

²³⁸² Odmienne T.T. C h a n g (*op. cit.*, s. 139), który podaje, że ryż dotarł na Bliski Wschód już około roku 1000 p.n.e., lecz nie wyjaśnia szczegółów tego procesu.

²³⁸³ M. W i l k i n s, S. H i l l, *Food in the Ancient World*, Oxford 2006, s. 33, 132. Według mitu ryż przybył do Grecji z Azji Mniejszej, co odpowiada zapewne rzeczywistej drodze, jaką zboże to przybyło ze wschodu do Europy. S o f o k l e s w dziele zatytułowanym *Triptolemos* (fr. 609, 1) wspomina o *orindes ártos*, czyli, jak wyjaśnia to z kolei A t e n a j o s z N a u k r a t i s (III, 110 e [75, 31]) chlebie wypiekany z ryżu lub ziarna etiopskiego sezamu.

²³⁸⁴ A. D a l b y, *op. cit.*, s. 281; M. D e c k e r, *Tilling the Hateful Earth. Agricultural production and trade in the late antique East*, Oxford 2011, s. 109; M a g u e l o n e T o u s s a i n t - S a m a t (*op. cit.*, s. 209) precyzuje datę względnej powszechności ryżu w uprawach tego regionu na około V w. p.n.e.

miejscowego rolnictwa, które niechętnie posługiwało się skomplikowanymi sztucznymi systemami irygacyjnymi, preferując zboża niewymagające ciągłego nawadniania²³⁸⁵.

Powszechnie przyjmuje się, że dopiero od czasu wyprawy Aleksandra III Wielkiego na Persję, a zatem od przełomu lat 30-tych i 20-tych IV w. p.n.e. przedstawiciele świata greckiego zetknęli się z uprawą ryżu na szerszą skalę, zaczęli go w większym stopniu wykorzystywać i interesować się nim (ciągle jako nowością botaniczną i uprawową)²³⁸⁶. Obowiązuje też pogląd, iż okres hellenistyczny przyniósł rozprzestrzenienie się dalekowschodniego zboża na całą Babilonię, południową Syrię i północną Afrykę, w których to krainach między innymi zaobserwował je, cytowany przez Strabona, Arystobul²³⁸⁷. Nadal jednak pozostawało ono na marginesie jadłospisu ludzi zamieszkujących obszar śródziemnomorski i stan ten utrzymał się również w czasach rzymskich²³⁸⁸. Wprawdzie wzmianki o nim odnaleźć można u autorów takich jak Horacy²³⁸⁹, w dziełach poświęconych

²³⁸⁵ R.J. Forbes, *Studies in ancient technology*, vol. III, Leiden 1965, s. 90.

²³⁸⁶ Dobrym przykładem na zaadaptowanie ryżu dla potrzeb macedońsko-greckich zdobywców jest historia Eumenesa z Kardii, który, przebywając ze swoim wojskiem w Suzjanie, karmił je miejscowym ryżem. Por. Diodor Sycylijski, XIX, 13, 6, 4 – 7, 1. O zainteresowaniu Greków ryżem w okresie hellenistycznym może świadczyć również wzmianka, którą możemy znaleźć u Teofrasta (*Historia roślin*, IV, 4, 10, 1–6). Według Greków opisywane zboże pochodziło z Indii. Pogląd o decydującym znaczeniu wypraw Aleksandra Wielkiego dla rozpowszechnienia się znajomości ryżu w świecie greckim na przykład por. J.P. Alcock, *Food in the ancient world*, Westport, Connecticut–London 2006, s. 34; P. Faas, *Around the Roman table*, transl. S. Whiteside, Chicago–London 2005, s. 181.

²³⁸⁷ Strabon, *Geografia*, XV, 1, 18–27; XVII, 3, 23, 12–14. Niestety, Strabonowy przekaz nie precyzuje, o którą część północnej Afryki chodzi. Brak ten odczuwalny jest tym dotkliwiej, że pozornie oczywisty w tym kontekście Egipt ze swoimi doskonałymi do uprawy ryżu warunkami naturalnymi, znał wówczas to dalekowschodnie zboże co najwyżej jako towar sprowadzany w niedużych ilościach z Azji, por. D. Brothwell, P. Brothwell, *Food in antiquity. A survey of the diet of early peoples*, Norwich 1969, s. 102. Podsumowanie historii ryżu w świecie greckim por. N. Marinone, *Il riso nell'antichità greca*, Bologna 1992, s. 15–24.

²³⁸⁸ R. Owen, *Rice*, [in:] *The Oxford companion to food*, ed. A. Davidson, Oxford 1999, s. 663.

²³⁸⁹ Poeta ten wymienia termin *tisanarium oryzae*. Ma on zatem na myśli rodzaj zupy przygotowywanej z ryżu, a wzorowanej na słynnej potrawie o leczniczych właściwościach, mianowicie *ptisane* (*tisana*), por. niżej – Horacy, *Satyry*, II, 3, 155. Por. A. Dalby, *Empire of pleasures. Luxury and indulgence in the Roman world*, London–New York 2000, s. 122, 197. Horacy

medycynie i traktatach gastronomicznych²³⁹⁰, i to nawet na tak nietypowym dla ryżu obszarze jak VI-wieczna, porzymska Galia, ale dotyczą one raczej sporadycznego użycia tego produktu jako przepisanego lekarstwa, egzotycznego (importowanego) delikatesu lub wreszcie jako regionalnego i wzbudzającego nieufność kulinarnego składnika, niż jako istotnego elementu diety codziennej.

Nie dysponujemy dokładnymi danymi świadczącymi o zwiększeniu się zasięgu występowania upraw ryżu zarówno w pierwszych wiekach Cesarstwa Rzymskiego, jak i w okresie późnorzymskim/wczesnobizantyńskim. Wydaje się, że w tym okresie zboże to było na terenie basenu Morza Śródziemnego w większości ciągle importem z obszarów wschodu. Dopiero spektakularne podboje dokonywane przez Arabów poczynając od VII w. i związany z nimi szereg zjawisk, takich jak przemieszczenia ludności połączone z wymianą doświadczeń, doprowadziły do udanego i trwałego zaszczepienia nowych gatunków roślin, w tym również ryżu, na kolejnych, wydzieranych Bizantyńczykom ziemiach w ramach zjawiska określanego jako arabska rewolucja uprawowa oraz do zmiany nastawienia względem tego rodzaju pożywienia na bardziej przychylne²³⁹¹. W efekcie, intensywność i stosunkowa łatwość komunikacji oraz unifikacja kulturalna, które były cechami immanentnymi świata arabskiego, przyczyniły się nie tylko do rozprzestrzenienia uprawy ryżu, ale także do przyjęcia w obszarze śródziemnomorskim sorgo, trzciny cukrowej (a zatem cukru), bananowca i innych roślin uprawnych, które, pochodząc z krajów o gorącym klimacie, występowały na terenach, które albo Arabowie zajęli, albo z którymi handlowali²³⁹².

stosunkowo często odnosi się w swych utworach do wątków gastronomicznych – C.J. Classen, *Horace – A cook?*, CQ 72, 1978, s. 333–348. Referencje takie zresztą nie były cechą charakterystyczną jedynie jego twórczości, por. E. Gowers, *The loaded table. Representation of food in Roman literature*, Oxford 1993, *passim*, zwłaszcza s. 126–179, 280–310; N.A. Hudson, *Food in Roman satire*, [in:] *Satire and society in ancient Rome*, ed. S.H. Braund, Exeter 1989, s. 69–87.

²³⁹⁰ Odnośnie informacji zawartych w tych dwóch rodzajach tekstów zob. dalszą część niniejszego opracowania.

²³⁹¹ P.B. Lewicka, *Food and foodways of medieval Cairenes. Aspects of life in an Islamic metropolis of the Eastern Mediterranean*, Leiden–Boston 2011, s. 68, 72. Odnośnie roli Arabów w rozpowszechnieniu ryżu por. J. Wilkins, S. Hill, *op. cit.*, s. 113.

²³⁹² B. Rosenberg, *La cuisine arabe et son apport à la cuisine européenne*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 347–348.

Być może jakąś rolę w owej popularyzacji ryżu odgrywało przyjęte przez Arabów od Greków przekonanie o terapeutycznych wartościach tego produktu²³⁹³. Należy bowiem zaznaczyć, co uwypukla Bernard Rosenberg, że grecka tradycja traktowania pokarmów jako elementu niezbędnego w procesie utrzymania bądź przywrócenia zdrowia została przejęta przez medycynę arabską wraz z resztą dorobku najważniejszych lekarzy należących do grecko-rzymskiego kręgu kulturowego²³⁹⁴. Zatem wypada przyjąć, że pod wpływem teorii medycznej Greków oraz jako skutek zapożyczenia śródziemnomorskich obyczajów kulinarnych, kuchnia arabskiego kręgu kulturowego zaakomodowała przynajmniej niektóre receptury kulinarne znane już w antyku, a obecne także, co zostanie pokazane w niniejszym fragmencie mojej pracy, także w bizantyńskiej tradycji dietetycznej, jak na przykład gotowanie ryżu na mleku²³⁹⁵, przyrządzanie go w wywarach mięsnych czy stosowanie omawianego produktu jako składnika zagęszczającego²³⁹⁶. Dlatego zboże to, choć ciągle stosunkowo rzadkie i drogie, ale jednak już miejscowej produkcji, na stałe zagościło na stołach dyktujących standardy gastronomiczne Abbasydów, którzy władali terenami dawnej Persji. W tradycji gastronomicznej (zarówno arabskiej, jak i europejskiej) istnieją bowiem informacje o potrawie nazywanej *mamunia/mamonia/ma'mounia/ma'mūniyya*, która, jak chce tradycja, ma bliski związek z wymienioną wyżej dynastią. Termin ten, oznaczający potrawę z ryżu na mleku słodzoną cukrem i aromatyzowaną migdałami, ukuty miał bowiem zostać od imienia jednego z przedstawicieli rodu Abbasydów, mianowicie Al-Mamuna, panującego pomiędzy 813 a 833 r.²³⁹⁷ Warto również nadmienić, iż Bagdad,

²³⁹³ Por. poniżej.

²³⁹⁴ B. Rosenberg, *op. cit.*, s. 352; B. Laurieux, *Cuisines médiévales (XIVe et XVe siècles)*, [in:] *Histoire de l'alimentation...*, s. 473.

²³⁹⁵ B. Rosenberg, *op. cit.*, s. 352, 358, 363. O gotowaniu ryżu na mleku dla polepszenia właściwości tego ostatniego por. poniżej.

²³⁹⁶ *Ibidem*, s. 354, 357.

²³⁹⁷ P.B. Lewicka, *op. cit.*, s. 147; L. Manson, *Ma'mounia*, [in:] *The Oxford companion...*, s. 474; B. Rosenberg, *op. cit.*, s. 348. Deser ten przyjął się potem w Europie, por. B. Laurieux, *op. cit.*, s. 473. Na temat terminologii arabskiej w średniowiecznej kuchni europejskiej por. M. Rodinson, *Romania et autres mots en arabe en italien*, Rom 71, 1950, s. 433–449. Być może analogiczna potrawa była popularna potem w Prowansji, a mamy informacje, iż spożywał ją król Francji, Ludwik IX Święty (panujący w latach 1226–1270), por. M. Toussaint-Samat, *op. cit.*, s. 209–210.

stanowiący od roku 762 stolicę tej dynastii, leżał na terenach, na których interesujące mnie zboże znane było i zbierane od czasów antycznych. Dodać należy, że uprawa ryżu zyskała pewne, choć zapewne ograniczone, znaczenie także w Egipcie pod panowaniem arabskim (a potem także tureckim)²³⁹⁸. Zapewne i tutaj rozwój jego kultury był niejako naturalną konsekwencją wprowadzenia tego zboża w dolinie Nilu już w okresie starożytności. Powszechnie przyjmuje się również, że to właśnie Arabowie rozpowszechnili uprawę ryżu w Europie południowej²³⁹⁹, gdyż zaaklimatyzowali go na terenach zajętych przez siebie ziem: Sycylii i Hiszpanii²⁴⁰⁰.

W literaturze bizantynologicznej obowiązuje opinia o ograniczonej roli ryżu w diecie wczesnego i średniego Bizancjum. Zwolennikami tej tezy są Andrew Dalby²⁴⁰¹, Gilbert Dagron²⁴⁰², Johannes Koder²⁴⁰³, Jacques Lefort²⁴⁰⁴ i Marcus L. Rautman²⁴⁰⁵, przy czym sugeruje się wiek X jako moment, od którego popularność tego pokarmu na terenach bizantyńskich zaczęła wzrastać²⁴⁰⁶. Zapewne jednak nawet po tej dacie ryż pozostał towarem luksusowym w znaczeniu, w jakim rozumie ten

²³⁹⁸ A. Mikhail, *Nature and empire in Ottoman Egypt. An environmental history*, Cambridge 2011, s. 54–55, zwłaszcza przypis 45. Paulina B. Lewicka (*op. cit.*, s. 140) stwierdza jednak, że przekonanie to nie znajduje potwierdzenia w danych archeologicznych aż do X w.

²³⁹⁹ W dolinie Padu wprowadzono jego uprawę dopiero w XIII w., ale upowszechniła się ona za panowania Lodovico Sforzy zwanego il Moro (władcy Mediolanu w okresie 1494–1499), a więc w drugiej połowie XV w., por. M. Toussaint-Samat, *op. cit.*, s. 209.

²⁴⁰⁰ M. Montanari, *Modèles alimentaires et identités culturelles*, [in:] *Histoire de l'alimentation...*, s. 322; B. Rosenberg, *op. cit.*, s. 361. Na terenach dzisiejszej Portugalii uprawa jego rozpowszechniła się jednak dopiero w XV w., por. M. Toussaint-Samat, *op. cit.*, s. 209.

²⁴⁰¹ A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, Blackawton, Totnes, Devon 2003, s. 80; i d e m, *Tastes of Byzantium. The cuisine of a legendary empire*, London–New York 2010, s. 80.

²⁴⁰² G. Dagron, *The urban economy, seven-tenth centuries*, [in:] *The economic history of Byzantium*, ed. A. Laiou, vol. II, Washington, DC 2002, s. 445–446.

²⁴⁰³ J. Koder, *Stew and salted meat – opulent normality in the diet of every day?*, [in:] *Eat, drink, and be merry (Luke 12:19) – Food and wine in Byzantium. Papers of the 37th Annual Spring Symposium of Byzantine Studies, in honour of Professor A.A.M. Bryer*, eds. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot 2007, s. 65.

²⁴⁰⁴ Autor ten (*The rural economy, seventh-twelfth centuries*, [in:] *The economic history...*, s. 231–310) nie robi żadnej wzmianki na temat jego uprawy, co wskazuje na marginalną rolę tego zboża w ekonomii i diecie Bizantyńczyków.

²⁴⁰⁵ M.L. Rautman, *The daily life in the Byzantine Empire*, Westport, Connecticut 2006, s. 46.

²⁴⁰⁶ M. Canard, *Le riz dans le Proche-Orient aux premiers siècles de l'Islam*, Ara 6, 1959, s. 113–131.

termin Michael Grünbart²⁴⁰⁷. Badania zaprezentowane w niniejszym studium nie doprowadziły do weryfikacji tej ogólnie przyjętej teorii, choć pragnąłbym jednocześnie zwrócić uwagę, że już autorzy źródeł medycznych z VI w. pisali znacznie więcej o ryżu jako środku terapeutycznym w porównaniu z autorytetami czasów wcześniejszych, co może sugerować, że w tym okresie zboże to stało się rośliną stosunkowo dobrze znaną w basenie Morza Śródziemnego, w tym także na terenach podległych władzy Bizancjum. Nadto warto zaznaczyć, że ryż pojawia się nie tylko w bizantyńskiej literaturze medycznej. Jest wysoce prawdopodobne, iż został wyszczególniony jako element diety armii bizantyńskiej w traktacie *O ceremoniach* skomponowanym w X w.²⁴⁰⁸ W postaci pożądanej potrawy, doprawiony miodem, występuje też w poematach ptochoprodromicznych, w których jest ukazywany jako pokarm zamożnych mnichów²⁴⁰⁹. Niemniej reprezentujemy opinię, iż pomimo zachodzących przemian ryż pozostał w basenie Morza Śródziemnego produktem, którego spożycie świadczyło o zamożności i nie było codziennym zwyczajem większości społeczeństwa, zresztą część z zasygnalizowanych powyżej przemian wykracza już poza ramy czasowe, które przyjąłem w niniejszej pracy.

²⁴⁰⁷ M. Grünbart, *Spartans and Sybarites at the Golden Horn: Food as necessity and/or luxury*, [in:] *Material culture and well-being in Byzantium (400–1453)*, eds. M. Grünbart, E. Kislinger, A. Muthesius, D. Stathakopoulos, Wien 2007, s. 135–139, zwłaszcza 138–139. Por. M. Decker, *op. cit.*, s. 110–111. Nigdy zapewne jednak nie rozprzestrzenił się znacznie nawet po X w. Podstawą tej konstatacji są wnioski Angeliki Laiou (*The agrarian economy, thirteenth-fifteenth centuries*, [in:] *The economic history...*, s. 327), która pisze o jego uprawie na Krecie w XIV w., ale jednocześnie wskazuje, że nie znajduje się danych potwierdzających jego kultywację w Tracji i Macedonii z tego samego okresu.

²⁴⁰⁸ Konstantyn Porfirogeneta, *O ceremoniach*, 463, 18. Johannes Koder (*op. cit.*, s. 65) dopuszcza jednak możliwość, że za terminem *orydzin* kryje się nie drogi ryż, ale jakaś odmiana prosa lub jęczmienia. Proso nie było jednak nazbyt popularnym zbożem w Bizancjum, por. M. Kokoшко, *Smaki...*, s. 474. Sugestie Kodera uprawdopodobnia nieobecność omawianego zboża w *Geoponice*.

²⁴⁰⁹ Ptochoprodromos, IV, 319–330. Na temat jedzenia i ucztowania w opisach poezji ptochoprodromicznej zob. H. Eideneier, *Ptochoprodromos' Tafelfreud und Tafelleid*, [in:] *Fest und Alltag in Byzanz*, hrsg. G. Prinzing, D. Simon, München 1990, s. 77–90. Por. A.-M. Talbot, *Mealtime in monasteries: the culture of the Byzantine refectory*, [in:] *Eat, drink...*, s. 118.

V.2. RYŻ – OCENA DIETETYCZNA

Lekarze antyczni i bizantyńscy wypracowali spójną doktrynę dietetyczną na temat ryżu. Zmiany, choć delikatne, da się zaobserwować jedynie w związku z opisem smaku rzeczzonego zboża, ocenianego w źródłach tym przychylniej, im bliżej VII w. Poza tym niezmiennie uznawano ryż za pokarm mało pożywny, trudny do strawienia, spowalniający pracę układu pokarmowego i obojętny jeśli chodzi o wpływ na skok lub spadek temperatury organizmu konsumenta²⁴¹⁰.

Po analizie zachowanych źródeł nasuwa się wniosek, że doktryna dietetyczna odnosząca się do ryżu została stworzona przez Dioskurydesa i Galena, ewentualnie autorów zaginionych traktatów z okresu I/II w. n.e. (Archigenesa, Krytona, Antyllosa) i nieco późniejszych (Filumenos)²⁴¹¹. Pierwszy z wymienionych klasyfikował ryż jako pokarm średnio pożywny, który spowalnia pracę przewodu pokarmowego, prowadząc do zatwardzenia²⁴¹². Uważał też, że rzeczzone zboże jest mniej pożywne od *chóndros*²⁴¹³.

Galen zaliczył ryż do kategorii *óspria*, w której mieściły się wedle niego ziarna nie nadające się do wypieku chleba²⁴¹⁴. Ponadto przypisał temu dalekowschodniemu zbożu właściwości lekko ściągające, co prowadziło do spowolnienia pracy układu trawiennego²⁴¹⁵, a także niską pożywność i ciężkostrawność, w związku z czym nadawało się do konsumpcji w diecie ludzi, których stan wymagał spowolnienia pracy żołądka i jelit²⁴¹⁶. Co do smaku ryżu, to wybitny Pergamończyk ocenił go

²⁴¹⁰ M. K o k o s z k o, *Ryż. Ocena dietetyczna*, s. 530.

²⁴¹¹ *Ibidem*, s. 524–525.

²⁴¹² D i o s k u r y d e s, *O sztuce medycznej*, II, 95, 1, 1.

²⁴¹³ Por. M. T o u s s a i n t - S a m a t, *op. cit.*, s. 209. To porównanie wynikało zapewne z zewnętrznego podobieństwa *chóndros* i ryżu.

²⁴¹⁴ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 524, 11–16, vol. VI. Przeważnie termin *óspria* odnosił się do roślin strączkowych. Tu gwoźli ścisłości muszę dodać, że nawet z nich, w przypadku braku innego wyjścia, próbowano niekiedy wypieć chleb. Dobrym na to przykładem jest bób, z którego zmielonych ziaren uzyskiwano mąkę zdatną do uzyskania pieczywa, por. D i o s k u r y d e s, *O sztuce medycznej*, III, 59, 2, 3; M. K o k o s z k o, *Smaki...*, s. 485–487.

²⁴¹⁵ G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 92, 5–6, vol. XI–XII.

²⁴¹⁶ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 525, 1–5, vol. VI.

surowo pisząc, że ani jemu, ani innym przedstawicielom kultury grecko-rzymskiej nie odpowiada²⁴¹⁷.

Orybazjusz podążał przeważnie za Dioskurydesem i Galenem. Możemy więc znaleźć u niego wzmianki o niskiej pożywności ryżu i jego porównania z *chóndros*, oraz sugerując trudność, z jaką poddaje się wstępnemu strawieniu²⁴¹⁸. Pisał również o tym, że zboże to nie daje ciału wiele pożywienia²⁴¹⁹ i spowalnia pracę układu pokarmowego²⁴²⁰. W odróżnieniu od Galena, lekarz cesarza Juliana nie zamieścił w swych pracach negatywnej oceny smaku ryżu. Trudno powiedzieć, czy wynikało to ze zwykłego opuszczenia przy przepisywaniu odpowiednich fragmentów, czy też – co jest jedynie ostrożnym przypuszczeniem – z faktu zwiększającej się akceptacji dla tego produktu spożywczego w IV-wiecznym społeczeństwie.

Szlakiem poglądów poprzedników podążał w swych rozważaniach na temat ryżu Aecjusz z Amidy. Uznał on rzeczzone zboże za pokarm trudny do strawienia²⁴²¹, spowalniający pracę żołądka i jelit ze względu na właściwości ściągające²⁴²², mało pożywny²⁴²³.

Antym pisał o ryżu, że pomaga w utrzymaniu zdrowia pod warunkiem, że zostanie dobrze ugotowany, w przeciwnym bowiem razie szkodzi. Szczególnie akcentował pozytywne działanie ryżu na chorych na dyzenterię²⁴²⁴.

Niewiele o omawianej roślinie pisał autor *Patologii i terapii chorób wewnętrznych*, który zalecał jedynie stosować ją w przypadku, wielokrotnie już tu przeze mnie wspominaanej, dyzenterii²⁴²⁵, a zatem, jak podpowiada logika, uznawał, że ryż posiada właściwości ściągające i spowalniające.

²⁴¹⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 1–5, vol. VI.

²⁴¹⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 16, 1, 1–2; III, 18, 11, 2; XII, χ, 15, 1–2; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 17, 9, 2; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 35, 7, 6. Z powodu tej ostatniej cechy ryż nadawał się jako pokarm dla osób mających biegunkę.

²⁴¹⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 14, 7, 3; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 13, 6, 3; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 30, 1, 1 – 8, 2.

²⁴²⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 30, 9, 1; Orybazjusz, *Streszczenie*, IV, 30, 13, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 46, 7, 1.

²⁴²¹ Aecjusz z Amidy, II, 255, 19.

²⁴²² Aecjusz z Amidy, II, 266, 19.

²⁴²³ Aecjusz z Amidy, II, 251, 8.

²⁴²⁴ Antym, 70.

²⁴²⁵ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 251, 11, vol. II.

Obie te cechy zaakcentował w swoim wywodzie także Paweł z Eginy, pisząc poza tym o trudności w strawieniu ryżu i niskiej pożywności tego zboża²⁴²⁶.

Traktat *O pokarmach* przypisał órydza właściwości pośrednie między rozgrzewającymi a chłodzącymi i spowalanie pracy układu pokarmowego²⁴²⁷, a nadto trudny do strawienia i mało pożywny²⁴²⁸. Anonimowy autor tego dziełka zamieścił poza tym ciekawą informację o tym, że gotowanie ryżu z dodatkiem przypraw sprawia, że pokarm ten zaczyna lepiej działać na układ trawienny²⁴²⁹. Sugeruje to zapewne zmiany w sztuce kulinarnej, jakie zaszły w ciągu sześciu stuleci od Dioskurydesa do okresu działalności autora *O pokarmach*²⁴³⁰.

V.3. RYŻ – DANE KULINARNE

Gastronomiczna rola ryżu była w interesującym mnie okresie niezwykle ograniczona. Jeśli już pojawiał się w jadłospisie, to częściej jako składnik zup, czy papek. Pieczowo z niego prawdopodobnie nie było produkowane. Niemniej muszę zaakcentować poważną trudność w odtworzeniu sposobów serwowania omawianego zboża ze względu na skąpe i nieprecyzyjne informacje zawarte w analizowanych przeze mnie źródłach. Logika podpowiada, że skoro ryż przywędrował nad Morze Śródziemne z Indii, a tamtejsza ludność spożywała go w postaci zup (raczej gęstych), na podobieństwo kaszy i formie napitków, to zapewne podobnie zaczął być wykorzystywany na we wschodniej części grecko-rzymskiego świata²⁴³¹.

Jeśli chodzi o autorów medycznych to Dioskurydes uznawał ryż za składnik *póltos*, czyli bardzo gęstej zupy²⁴³². Brak jest jednak w spuściźnie tego lekarza wzmianek, które czyniłyby wyobrażenie o tej potrawie konkretniejszym.

Galen pisał o *chylós órydzes*, czyli rzadkiej zupie z omawianego zboża. By ją przygotować należało długo gotować ryż w dużej ilości wody, ciągle mieszając

²⁴²⁶ Paweł z Eginy, I, 78, 1, 20; VII, 3, 15, 54.

²⁴²⁷ *O pokarmach*, 2, 7–9.

²⁴²⁸ *O pokarmach*, 7, 18; 22, 8.

²⁴²⁹ *O pokarmach*, 2, 7–9.

²⁴³⁰ M. K o k o s z k o, Ryż. *Ocena dietetyczna*, s. 530.

²⁴³¹ Por. Strabon, XV, 1, 53, 11–13; Atenajos z Naukratis, IV, 153 d–e (39, 1–7); M. K o k o s z k o, Z. R z e ź n i c k a, Ryż. *Dane kulinarne*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 536, 531–532.

²⁴³² Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 51, 3, 4.

całość. Zupa ta powinna być przyprawiona tylko niewielką ilością soli i oliwy²⁴³³. Inną metodę stanowiło rozgotowanie ziaren, które potem rozgniatano tak, by uzyskać swego rodzaju emulsję. Otrzymany w ten sposób płyn można było pić²⁴³⁴. Galen pozostawił też informację o gotowaniu ryżu z masłem²⁴³⁵.

Kilka ciekawych informacji o przyrządzaniu potraw z ryżu pozostawił nam też Aecjusz z Amidy. W *Księgach medycznych* możemy znaleźć dane mówiące o tym, że ryż gotowano w rosole drobiowym²⁴³⁶, a także w wodzie z miodem²⁴³⁷.

Órydza poddawano też innemu rodzajowi obróbki termicznej. Gotowano go mianowicie na mleku. Stosunkowo dużo pisał o tym Antym, który przedstawił następujący przepis: trzeba było doprowadzić zboże do miękkości poprzez gotowanie go w wodzie, następnie odcedzić, zalać kozim mlekiem i całość gotować do momentu, gdy całkowicie zgęstnieje²⁴³⁸. Ten sam medyk odnotował, że potrawy mające w swoim składzie ryż dosładzano winem, moszczem winnym, albo miodem²⁴³⁹.

Więcej informacji na temat kulinarnych zastosowań ryżu przekazały nam źródła pozamedyczne, niekiedy wprowadzając wychodzące poza interesujący mnie okres, ale przydatne z racji tego, że – jak już odnotowałem – praktyka sztuki przyrządzania potraw w antyku ewoluowała dość wolno i w związku z tym danie odnotowane w danym stuleciu, mogło być obecne na stołach jeszcze wiele wieków później. Z tego względu wzmianka Arystofanesa o przygotowywaniu ryżowego *thríon* wydaje mi się warta uwagi. Był to przysmak wyrabiany z kaszy pszennej, mąki pszennej lub ryżu. Któryś z tych składników należało ugotować w wodzie, odcedzić i ugnieść razem z miękkim serem i jajkami. Następnie masę zawijano w figowe liście i związywano, by gotować w bulionie. Po wyjęciu z garnka odrzucano liście, a masę smażyono na

²⁴³³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 497, 5–12, vol. VI.

²⁴³⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 497, 14 – 498, 3, vol. VI.

²⁴³⁵ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 170, 5–6.

²⁴³⁶ Aecjusz z Amidy, VII, 32–33.

²⁴³⁷ Aecjusz z Amidy, VIII, 31, 18.

²⁴³⁸ Antym, 70.

²⁴³⁹ Antym, 76.

patelni w świeżym miodzie do zbrązowienia. Na stół danie trafiało polane tym miodem, na którym było smażone lub świeżym²⁴⁴⁰.

Ze źródeł niemedycznych wiemy też, że starożytność znała *oríndes ártos*²⁴⁴¹ i *plakoús orydzítes*²⁴⁴², a zatem chleb i placek/ciasto wyrabiane z ryżu (choć w przypadku chleba może chodzić o roślinę, której ziarna przypominały sezam, a która rosła w Afryce²⁴⁴³).

Wiemy też, że órydza używano też jako zagęstnika sosów. Służyła do tego konkretnie woda po gotowaniu tego zboża, która nadawała sosowi pożądaną konsystencję²⁴⁴⁴.

V.4. ROLA RYŻU W PROCEDURACH MEDYCZNYCH

Przeanalizowane źródła sugerują dość rozpowszechnione – w porównaniu z popularnością kulinarną i dostępnością – zastosowanie ryżu w lecznictwie pomiędzy II a VII stuleciem. Pisali o nim wszyscy najważniejsi autorzy analizowanych traktatów, znajdując dla *órydza* zastosowanie w leczeniu dyzenterii, płukankach i enemach przydatnych w leczeniu dolegliwości kobiecych, czy przy problemach dermatologicznych²⁴⁴⁵.

Jeśli chodzi o problemy jelitowe i dyzenterię, to o użyteczności ryżu w ich leczeniu pisał już Dioskurydes, zalecając chorym spożywanie *póltos* z owego zboża²⁴⁴⁶. Zapewne chodziło mu o działanie ściągające i spowalniające pracę jelit, pożądane w wypadku wspomnianych dolegliwości. O podobnym zastosowaniu ryżu pisał też Orybazjusz, polecając gotować z niego zupę z dodatkiem koziego tłuszczu²⁴⁴⁷, albo przyrządzać enemy, do których również można było kozi smalec

²⁴⁴⁰ *Scholia do Rycerzy Arystofanesa*, 954 b, 1–10. O popularności tej potrawy w późniejszym okresie zob. A.N.J. Louvaris, *Fast and abstinence in Byzantium*, [in:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, eds. W. Meyer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 189–196.

²⁴⁴¹ Atenajos z Naukratis, III, 110 e (75, 32).

²⁴⁴² Atenajos z Naukratis, XIV, 648 a (57, 50).

²⁴⁴³ Atenajos z Naukratis, III, 110 e (75, 32–34).

²⁴⁴⁴ Apicjusz, II, 2, 8–9.

²⁴⁴⁵ M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola ryżu w procedurach medycznych*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 550.

²⁴⁴⁶ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 51, 3, 5–5.

²⁴⁴⁷ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 54, 1, 1 – 22, 6.

dodać²⁴⁴⁸. O wywarze z ryżu pomocnym przy leczeniu przewlekłych biegunek pisał także niejednokrotnie Aecjusz z Amidy²⁴⁴⁹, a poza tym zalecał, by chorzy na dyzenterię jedli zupę mleczną z ryżem, bądź zupę na wodzie z dodatkiem szczypty soli, gęsim lub kurzym tłuszczem (ewentualnie oliwą) i koprem ogrodowym²⁴⁵⁰. Z kolei Aleksander z Tralles zalecał nie tylko płukanie jelit wywarem z ryżu (albo też z soczewicy)²⁴⁵¹, ale też użycie chrisma, czyli terapeutycznego smarowidła powstałego na skutek zmieszania rozdrobnionego ryżu z winem i przykładanego zapewne do dolnych partii tułowia²⁴⁵². Antym także wypowiedział się na temat potrzeby stosowania gotowanego ryżu w przypadku dyzenterii, lecz na tle jego poprzedników wywód ten jawi się jako lakoniczny²⁴⁵³. Więcej na ten temat napisał Paweł z Eginę, którego informacje nie wnoszą jednak nic nowego do wcześniejszych ustaleń²⁴⁵⁴.

Dioskurydes zalecał też przy innego rodzaju problemach jelitowych lewatywy z wywaru ryżowego, które miały to do siebie, że łagodziły stany zapalne i podrażnienia organów wewnętrznych²⁴⁵⁵. Jeszcze inne enemy stosował Aecjusz z Amidy w przypadkach wystąpienia tzw. *śynteksis*, czyli chorobowej wydaliny z przewodu pokarmowego świadczącej o samotrąwieniu się tkanek²⁴⁵⁶.

Wedle Dioskurydesa ryż stosowany był również jako – pod pewnym względem sfałszowany – specyfik poprawiający jakość cery. Otóż karmiono tym zbożem szpaki, a kiedy były na takiej diecie, ich odchody sprzedawano jako środek doskonale imitujący odchody jaszczurek. Te ostatnie miały bowiem świetnie wpływać na wygląd skóry²⁴⁵⁷, ale najwyraźniej trudno je było uzyskać. Ten sam produkt wzmiankował także Galen, który jednak maść ze szpaczych odchodów zalecał stosować nie tylko w celach kosmetycznych, ale i na wysypki, liszaje oraz

²⁴⁴⁸ Orybazyusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 25, 1, 1 – 14, 2; Orybazyusz, *Wybór receptur medycznych*, 54, 1, 1 – 22, 6.

²⁴⁴⁹ Aecjusz z Amidy, IX, 42, 120 – 281; IX, 42, 327–335.

²⁴⁵⁰ Aecjusz z Amidy, IX, 42, 56–58; IX, 42, 62–67.

²⁴⁵¹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 427, 23, vol. II.

²⁴⁵² Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 437, 8–9, vol. II.

²⁴⁵³ Antym, 70.

²⁴⁵⁴ Paweł z Eginę, III, 42, 4, 1–3.

²⁴⁵⁵ Dioskurydes, *O lekarstwach niezłożonych*, II, 44, 1, 1–5; II, 54, 1, 1–5.

²⁴⁵⁶ Aecjusz z Amidy, IX, 36, 1–25.

²⁴⁵⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 80, 6, 1–6.

zmiany wywołane przez trąd²⁴⁵⁸. Orybazjusz podążał w tej kwestii za swym słynnym krajanem, polecając ową maść przy tych samych dolegliwościach²⁴⁵⁹. Widział też inne, kosmetyczne, zastosowanie ryżu – *chylós z órydza* stosowany jako maść miał wedle niego skutecznie usuwać zbędne owłosienie²⁴⁶⁰. Do tego tematu powrócił później Aecjusz z Amidy ze swoim przepisem na maść z dodatkiem ryżu przeciw nadmiernemu owłosieniu²⁴⁶¹. Dermatologiczne zastosowanie maści z ryżu znał również Paweł z Eginu, który polecał je przy dolegliwościach skórnych objawiających się intensywnym swędzeniem²⁴⁶², a także przy wysypkach²⁴⁶³.

Dioskurydes widział jeszcze jedno zastosowanie ryżu, mianowicie polecał go gotować razem z piołunem morskim, doprawić miodem i spożywać w przypadku, gdy chciano pozbyć się pasożytów żyjących w przewodzie pokarmowym²⁴⁶⁴.

Orybazjusz polecał także spożywać ryż kobietom, które cierpiały na przedłużające się krwawienia z narządów rodnych związane miesiączkami, porodami lub poronieniami²⁴⁶⁵. Podobne zalecenie znaleźć można i u Aecjusza z Amidy²⁴⁶⁶, czy Pawła z Eginu²⁴⁶⁷.

Autor ten pisał też o konieczności spożywania ryżu w rosole drobiowym przypadku wystąpienia owrzodzenia oczu²⁴⁶⁸. Tego rodzaju zalecenie znaleźć można i u Aleksandra z Tralles, z tym że w Patologii i terapii chorób wewnętrznych proponował on w takich wypadkach spożywanie ryżu z mięsem drobiowym²⁴⁶⁹.

²⁴⁵⁸ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 307, 18 – 308, 12, vol. XII.

²⁴⁵⁹ Orybazjusz, *Streszczenie*, VII, 48, 1, 1 – 11, 1.

²⁴⁶⁰ Orybazjusz, *Streszczenie*, III, 167, 1, 1–4.

²⁴⁶¹ Aecjusz z Amidy, VI, 64, 1–4.

²⁴⁶² Paweł z Eginu, IV, 4, 3, 1–12.

²⁴⁶³ Paweł z Eginu, IV, 6, 1, 1 – 4, 10.

²⁴⁶⁴ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, III, 23, 5, 6 – 6, 1.

²⁴⁶⁵ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 147, 1, 1 – 14, 10.

²⁴⁶⁶ Aecjusz z Amidy, XVI, 62, 1–53.

²⁴⁶⁷ Paweł z Eginu, III, 62, 1, 1 – 3, 11.

²⁴⁶⁸ Aecjusz z Amidy, VII, 33, 32–34.

²⁴⁶⁹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 59, 1 – 65, 28, vol.

Aecjusz z Amidy znał wywar z ryżu stosowany w leczeniu podagry. Smarowano nim bolące miejsca na nogach²⁴⁷⁰. To samo zastosowanie rzeczzonego zboża znał także Aleksander z Tralles²⁴⁷¹ i Paweł z Eginety²⁴⁷².

Autor *Ksiąg medycznych* zalecał ponadto rzeczzone zboże jako pokarm osobom cierpiącym na krwotoki, zwłaszcza takie, które występowały w miejscach leczonych chirurgicznie oraz takich, które występowały z przewodu pokarmowego²⁴⁷³. Omawiane zboże za odpowiednie w diecie ludzi dotkniętych krwotokami uznał też Egineta²⁴⁷⁴.

Aecjusz znał wiele innych medycznych zastosowań ryżu. Jeść powinny go osoby cierpiące na nadmiar flegmy w organizmie²⁴⁷⁵ i paradontozę²⁴⁷⁶. Aleksander z Tralles zalecał spożywanie órydza osobom, u których zdolność przyswajania organizmu jest znacznie osłabiona z powodu zakłócenia równowagi humoralnej spowodowanej wysoką temperaturą ciała²⁴⁷⁷. Paweł z Eginety polecał ryż w formie wprowadzanego doustnie wywaru jako środek łagodzący bóle brzucha spowodowane działaniem substancji takich jak rozpuszczony gips czy napar z portulaka²⁴⁷⁸.

²⁴⁷⁰ Aecjusz z Amidy, XII, 69, 1–34.

²⁴⁷¹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 545, 16 – 547, 7, vol. II.

²⁴⁷² Paweł z Eginety, VII, 13, 22, 1–11.

²⁴⁷³ Aecjusz z Amidy, VIII, 69, 74–77.

²⁴⁷⁴ Paweł z Eginety, III, 59, 11, 1–8.

²⁴⁷⁵ Aecjusz z Amidy, XII, 37, 1–56.

²⁴⁷⁶ Aecjusz z Amidy, VIII, 31, 1–92.

²⁴⁷⁷ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 251, 3–15, vol. II.

²⁴⁷⁸ Paweł z Eginety, V, 61, 1, 1–6.

ROZDZIAŁ VI

ŻYTO²⁴⁷⁹

²⁴⁷⁹ Część informacji zawartych w niniejszym fragmencie mojej pracy ma swoje odniesienie w książce M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum*, cz. I..., s. 551–556.

VI.1. ŻYTO – WIADOMOŚCI OGÓLNE

Żyto zwyczajne (*Secale cereale* L.) to gatunek zboża należący do rodziny wiechlinowatych (*Poaceae* Barnh.). Chociaż pochodzi z terenów Bliskiego Wschodu, do dziś odnaleziono bardzo nieliczne jego pozostałości na tym obszarze (Azja Południowo-Zachodnia, Azja Mniejsza). Najwcześniejsze ślady wykorzystania żyta przez ludzi na wspomnianych terenach datuje się na młodszą epokę kamienia i epokę brązu. Dzięki odkryciom archeologicznym można stwierdzić, że uprawa rzeźzonego zboża rozpoczęła się w Anatolii. W okresie późnego antyku i czasach Bizancjum żyto zyskało pewną pozycję głównie w jadłospisie społeczeństw żyjących na północ od obszarów zamieszkałych przez Greków i Rzymian, głównie w Europie Środkowej i Północnej. Część z tych ziem z czasem weszła w skład Cesarstwa Rzymskiego (chodzi mi głównie o przygraniczne tereny nad Renem i Dunajem, do pewnego stopnia także Wyspy Brytyjskie). Warto w tym miejscu zauważyć, że na ziemiach polskich jeszcze przed okresem rzymskim, a także w jego trakcie żyto było – obok jęczmienia i prosa – jedną z podstawowych upraw i nieodłącznym elementem zwykłego, codziennego menu. Jednakże w opinii ówczesnych greckich i rzymskich autorów, a także – jak się wypada domyślać – zwykłych tamtejszych konsumentów, żyto było zbożem nie nadającym się do uzyskania produktów spożywczych o jakości dorównującej tym z pszenicy zwyczajnej i jęczmienia²⁴⁸⁰.

Hellenowie nazywali omawianą roślinę *brídza*, natomiast mieszkańcy Rzymu określali ją jako *secale* i *centenum*.

²⁴⁸⁰ D. Zohary, M. Hopf, *Domestic of plants in the Old World. The origin and spread of cultivated plants in West Asia, Europe, and in the Nile Valley*, Oxford 1993, s. 64–73; M. Lityńska-Zając, *Roślinność i gospodarka rolna w okresie rzymskim. Studium archeobotaniczne*, Kraków 1997, s. 23–29; A. Dalby, *Food in the Ancient World from A to Z*, London–New York 2003, s. 285–286; H.E.M. Cool, *Eating and drinking in Roman Britain*, Cambridge 2006, Cambridge 2006, s. 71; J. Rodzińska-Nowak, *Gospodarka żywnościowa ludności kultury przeworskiej*, Kraków 2012, s. 99–104.

VI.2. WŁAŚCIWOŚCI DIETETYCZNE ORAZ ZASTOSOWANIA MEDYCZNE I KULINARNE ŻYTA

Tylko nieliczni autorzy tworzący w czasach antyku i Bizancjum poświęcili żytu nieco uwagi. Pewne wzmianki na ten temat poczynił Pliniusz, który w *Historii naturalnej* pisał że to niedobre zboże jedzone tylko w sytuacji nadchodzącej katastrofy głodu²⁴⁸¹. Aby złagodzić jego nieprzyjemny smak uciekano się do mieszania go z pszenicą płaskurką, co łagodziło jego gorycz, niemniej nie zmieniało faktu, że żyto źle działało na żołądek²⁴⁸².

Pewne informacje o omawianym zbożu przekazał nam Galen. Stwierdził on, że na podstawie własnych doświadczeń doszedł do wniosku, iż w Tracji i Macedonii wysiewano *brídza*, roślinę podobną do samopszy²⁴⁸³. Wypiekano z niej chleb o nieprzyjemnym zapachu i ciemnej barwie²⁴⁸⁴. Możliwe, że pieczywo to było znane na tym obszarze już ok. 600 lat wcześniej, a zatem tradycja jego wypieku była mocno ugruntowana²⁴⁸⁵. Wydaje się jednak, na podstawie lektury Galena, że nigdzie poza wspomnianymi obszarami Tracji i Macedonii żyto nie było surowcem zbożowym wykorzystywanym przez ludność w gastronomii czy medycynie. Trudno dziś stwierdzić, na ile takie wrażenie jest efektem rzeczywistej niepopularności omawianej rośliny w ówczesnym świecie, a na ile wybiórczych obserwacji Galena. Pewną podpowiedzią pomocną w znalezieniu odpowiedzi na to pytanie może być fakt, że żaden z analizowanych autorów medycznych – poza Galenem – nie napisał o życie ani słowa. Wydaje się to oddawać w jakiś sposób niewielkie znaczenie *brídza* w świecie grecko-rzymskim i bizantyńskim²⁴⁸⁶.

²⁴⁸¹ Pliniusz, XVIII, 40, 141.

²⁴⁸² Pliniusz, XVIII, 40, 141.

²⁴⁸³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 514, 8, vol. VI.

²⁴⁸⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 514, 14, vol. VI.

²⁴⁸⁵ M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Właściwości dietetyczne oraz zastosowania medyczne żyta*, [in:] *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 554.

²⁴⁸⁶ *Ibidem*, s. 553–555.

ROZDZIAŁ VII

ROŚLINY STRĄCZKOWE²⁴⁸⁷

²⁴⁸⁷ Część informacji zawartych w niniejszym fragmencie mojej pracy ma swoje odniesienie w książce *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. K o k o s z k o, Łódź 2014, s. 67–126.

VII.1. ROLA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH W ŚWIETLE ŹRÓDEŁ MEDYCZNYCH (II–VII W.)

Rośliny strączkowe nazywane są zwykle w analizowanych przeze mnie źródłach medycznych *óspria*²⁴⁸⁸. Stanowiły one od najdawniejszych, prehistorycznych czasów niezwykle istotny, najpewniej drugi po zbożach²⁴⁸⁹, element diety ludzi żyjących na obszarze Śródziemnomorza²⁴⁹⁰. Znano wiele gatunków wliczanych do owej grupy,

²⁴⁸⁸ C. Perlès, *Les stratégies alimentaires dans les temps préhistoriques*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, eds. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 42 (soczewica).

²⁴⁸⁹ Zboże, zwłaszcza pszenica, stanowiło wedle literatury bazę żywieniową w całym okresie, o którym mówimy. Gdy chodzi o starożytność, na przykład, por. F. Braudel, *La Méditerranée et le monde méditerranéen à l'époque de Philippe II*, vol.I–II, Paris 1966, s. 215; M.-C. Amouretti, *Villes et campagnes grecques*, [in:] *Histoire de l'alimentation...*, s. 137–139; C. Grottanelli, *La viande et ses rites*, [in:] *Histoire de l'alimentation...*, s. 117–118 (chleb a mięso); G. Sassatelli, *L'alimentation des Étrusques*, [in:] *Histoire de l'alimentation...*, s. 184–186; P. Garnsey, *Food and society in classical antiquity*, Cambridge 2002, s. 12–19, zwłaszcza 18 (z odwołaniem do danych pozostawionych przez Galena w *O właściwościach pokarmów*), 119–121; J.M. Wilkins, S. Hill, *Food in the ancient world*, Malden, Mass.–Oxford 2006, s. 113–139, zwłaszcza 11 (wnioski generalne), 120 (referencje do danych dostarczonych przez Galena). Gdy chodzi o czasy Bizancjum por. F. Koukoules, *Byzantinon bios kai politismos*, vol.V, *Hai trofai kai ta pota...*, Athènes 1952, *passim*, zwłaszcza s. 12–35; E. Kissinger, *Les chrétiens d'Orient: règles et réalités alimentaires dans le monde byzantin*, [in:] *Histoire de l'alimentation...*, s. 327–332, 337–340; J.-C. Cheynet, *La valeur marchande des produits alimentaires dans l'Empire byzantin*, [in:] *Byzantinon diatrofi kai mageireiai. Praktika imeridas "Peri tis diatrofis sto Byzantio". Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium "On food in Byzantium". Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001*, ed. D.D. Papanikola-Bakritzi, Athens 2005, s. 35–39; J. Koder, *I kathemerini diatrofi sto Byzantio me basi tis piges*, [in:] *Byzantinon diatrofi...*, s. 19–21; *idem*, *Stew and salted meat – opulent normality in the diet of every day?*, [in:] *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer*, eds. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot, Hampshire 2007, s. 65–66, 72; D. Stathakopoulos, *Between the field and the palate: how agricultural products were processed into food*, [in:] *Eat, drink and be merry...*, s. 114; C. Bourbou, *Health and disease in Byzantine Crete (7th–12th centuries AD)*, Farnham–Burlington, VT 2010, s. 128; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, [in:] *Konstantynopol – Nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M.J. Leszka, T. Wolińska, Warszawa 2011, s. 474–485, zwłaszcza 474 (generalna ocena).

²⁴⁹⁰ Na temat roli roślin strączkowych w diecie antycznej powstała bardzo znaczna literatura. Na przykład por. J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961, s. 35–42 (rola roślin strączkowych w diecie Rzymian); L. Foxhall, H.A. Forbes, *Sitomereia: the role of grain as staple*

co widać w dziełach analizowanych w tym fragmencie pracy. Uprawy roślin strączkowych należały do powszechnych, a w związku z tym plony były łatwo dostępne na rynku i tanie. Nie dziwi zatem, że *óspria* często gościły na stołach. Tym niemniej ze źródeł medycznych wynika, że ustępowały one pod względem prestiżu zbożom²⁴⁹¹, a to głównie dlatego, że mąka z nich wyrabiana nie nadawała się do wyrobu pieczywa. Poza tym, choć z pewnością w dużo mniejszym stopniu, wpływ na ograniczenie spożycia roślin strączkowych miały ich cechy dietetyczne, a zwłaszcza ich wiatropędność, którą (jako problem konieczny do pokonania) odnotowała ówczesna nauka. Z drugiej strony pamiętać trzeba, że *óspria* były powszechnie używane również jako substancje wykorzystywane w terapii, co z pewnością jest świadectwem ich znacznej popularności w życiu codziennym antyku i wczesnego Bizancjum²⁴⁹².

Galen²⁴⁹³, za którym w kolejnych stuleciach podążył Orybazjusz²⁴⁹⁴, Paweł z Eginy²⁴⁹⁵ i anonimowy autor traktatu *O pokarmach*²⁴⁹⁶, uznał rośliny strączkowe za

food in classical antiquity, Chi 12, 1982, s. 41–90., s. 41–90, zwłaszcza 41–42, 89–90; M.-C. Amouretti, *op. cit.*, s. 139, 143 (rola w diecie Greków); E. Bresciani, *Nourritures et boissons de l'Égypte ancienne*, [in:] *Histoire de l'alimentation...*, s. 66 (dane dla Egiptu); A. Spanò Giammellaro, *Les Phéniciens e les Carthaginois*, [in:] *Histoire de l'alimentation...*, s. 87 (znaczenie w diecie Fenicjan); G. Sassatelli, *op. cit.*, s. 186–187 (w schemacie wyżywienia Etrusków); S. Dar, *Food and archeology in Romano-Byzantine Palestine*, [in:] *Food in Antiquity*, eds. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 328, 330–331 (Palestyna w czasach wczesnego cesarstwa); K.B. Flint-Hamilton, *Legumes in ancient Greece and Rome: food, medicine or poison*, He 68, 1999, nr 3, s. 371–385 (nasze rozważania stanowią niejako uzupełnienie badań autorki); V. Nutton, *Galen and the traveler's fare*, [in:] *Food in antiquity*, s. 360, 364 (Galenowe uwagi o spożyciu roślin strączkowych w Egipcie); P. Garnsey, *op. cit.*, s. 20–21, 37–38 (udział diecie antycznej); A. Dalby, *Food in the ancient world from A to Z*, London–New York 2003, s. 194; J.P. Alcock, *Food in the ancient world*, Westport, Connecticut–London 2006, s. 14–15, 35–38 (wyliczenie i charakterystyka najważniejszych roślin strączkowych starożytności); J.M. Wilkins, S. Hill, *Food in the ancient world*, Malden, Mass.–Oxford 2006, s. 112–139 (dyskusja na temat stosunku między produktami zbożowymi i strączkowymi w diecie antycznej); A. Dalby, *The flavours of classical Greece*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 19 (soczewica jako pokarm podstawowy Greków).

²⁴⁹¹ Por. niżej (Galen).

²⁴⁹² Rozbudowana wersja przemysłów por. M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola roślin strączkowych (óspria) w świetle źródeł medycznych pomiędzy II a VII w.*, s. 67–69.

²⁴⁹³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 524, 11 – 553, 17, vol. VI.

drugą – po zbożach – grupę żywnościową. A zatem stanowiły one podstawę żywienia przez cały omawiany w mojej pracy okres – w odróżnieniu od warzyw czy mięsa, traktowanych tylko jako dodatki do codziennego menu²⁴⁹⁷. Najczęściej *óspria* służyły do wyrobu prostych dań, które nie zaspokoiłyby żadnego wrażeń kulinarnych smakosza, ale wiemy, że antyczni i bizantyńscy mistrzowie kuchni potrafili przyrządzić z nich także bardziej wykwintne potrawy²⁴⁹⁸. Możliwe nawet, jak sugerują niektórzy współcześni badacze, że rośliny strączkowe zyskiwały na znaczeniu wraz z umacnianiem się chrześcijaństwa i powszechnym oddziaływaniem wprowadzanych z biegiem czasu kościelnych nakazów i zakazów dotyczących żywności, zwłaszcza dotyczących absencji od spożywania mięsa²⁴⁹⁹.

Sam termin *óspria* nie był w dietetyce antyku jednoznacznie określony. Najszerszą definicję opracował Galen. Zaliczył do nich bób, groch, ciecierzycę, soczewicę, łubin, wykę *órobos*, wykę siewną, wykę *afáke*, groszek, lędwian, fasolę, kozieradkę, nasiona niepokalanka, konopi, szafli *hórminon*, dalej siemię lniane, mak, sezam i stulisz. Do grupy tej włączył również niektóre rośliny dziś uznawane za

²⁴⁹⁴ Orybazyusz, *Zbiory lekarskie*, I, 1, 17, 1–34, 2, 3.

²⁴⁹⁵ Paweł z Eginu, I, 79, 1, 1–15.

²⁴⁹⁶ W traktacie tym *sitódes* i *óspria* tworzą jedną grupę podstawowych pokarmów – *O pokarmach*, 2, 1–37.

²⁴⁹⁷ F. Koukoules, *Byzantinon trophai kai pota*, EEBS 17, 1941, s. 70–71; idem, *Byzantinon bios...*, s. 96–97; J. Koder, *I kathemerini diatrophí...*, s. 23; idem, *Stew and salted...*, s. 59–72, zwłaszcza 61, 67, 69–70; idem, *Everyday food in the middle Byzantine period*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 141, 149; A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, Blackawton, Totnes, Devon 2003, s. 80–81; M.L. Rautman, *The daily life in the Byzantine Empire*, Westport, Connecticut 2006, s. 252; I. Anagnostakis, *Pallikaria of lentils. The “brave boys” of beans*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 133–137; idem, *“The raw and the cooked”: ways of cooking and serving food in Byzantium*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 175–176, 180–181. Por. M. Kokoszko, *op. cit.*, s. 485–487; M. Kokoszko, Ł. Erlich, *Rola roślin strączkowych (óspria) w diecie późnego antyku i wczesnego Bizancjum (IV–VII w.) na podstawie wybranych źródeł*, ZW 17, 2012, s. 8–18; M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola roślin strączkowych (óspria) w świetle źródeł medycznych pomiędzy II a VII w.*, s. 69.

²⁴⁹⁸ Zob. np. Apicjusz I, V, 3, 2; A. Dalby, *Flavours...*, s. 80

²⁴⁹⁹ A.N.J. Louvaris, *Fast and abstinence in Byzantium*, [in:] *Feast, fast, or famine...*, s. 196; A. Dalby, *Flavours...*, s. 80; K. Parry, *Vegetarianism in late antiquity and Byzantium: The transmission of a regimen*, [in:] *Feast, fast, or famine...*, s. 184.

zboża: ryż, owies, proso. Przy tworzeniu tej licznej grupy posługiwał się definicją mówiącą, że *óspria* to te rośliny, które nie nadają się do wypieku chleba²⁵⁰⁰.

Lepsze zrozumienie istoty terminu *óspria* możliwe jest też dzięki fragmentowi pracy Aecjusza z Amidy, który w IX księdze swego traktatu *Księgi medyczne*, opisując *póltos*, stwierdził, że jest to pokarm przyrządzany z *óspria* albo z surowców zbożowych (*sitóde*)²⁵⁰¹. Wynikałoby z tego, że owe *óspria* to wedle Amideńczyka ziarna roślin nie należących do zbóż. Skłania to do szukania analogii z Galenowym rozumieniem obu terminów, zważywszy że Aecjusz wskazał, że *óspria* nadają się tylko do gotowania, a *sitóde* prócz tego do wypiekania chleba²⁵⁰².

Nieco inaczej zbudował definicję terminu *óspria* Rufus z Efezu, którego pogląd przetrwał w pracach analizowanych przeze mnie autorów: Orybazjusza, Aecjusza z Amidy i Pawła z Eginu²⁵⁰³. Otóż wedle Rufusa rzeczne produkty powinny się znaleźć w jadłospisie tych, którzy chcą oddawać się uciechom alkowy, bowiem pożywienie takie jak ciecierzycy czy groch wypełnia ciało powietrzem, przez co odpowiednio przygotowuje narządy płciowe, a poza tym dostarcza organizmowi dużo pokarmu. Widać zatem, że Rufus posłużył się dla zdefiniowania terminu *óspria* określeniem konkretnych cech konstytutywnych dla tego zbioru roślin, a nie przeciwstawieniem ich innej grupie, jak to czynił Galen. Metoda Rufusa znalazła, jak widać po imionach autorów, którzy ją przytaczali, znalazła uznanie w świecie greckiej i bizantyńskiej nauki.

²⁵⁰⁰ Na temat kategorii *óspria* u Galena, jej definicji i roślin, które ją według niego tworzyły zob. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 524, 11–16; 547, 10 – 551, 14, vol. VI; Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 855, 1–2; 875, 6, vol. XI. Warto zauważyć, że wprowadzona przez Galena definicja miała dużą moc oddziaływania. Utrwaliła się na tyle mocno, że jej ślad można odnaleźć w powstałej w X w. *Księdze Suda*, *Suda*, μελίνη, μ, 507, 1. Kwestia ta została szeroko omówiona w artykule – M. Kokoszko, J. Dybała, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dieta mnichów syryjskich. Komentarz do terminu ospria (ὄσπρια) w Historia religiosa Teodoreta z Cyru*, BePT 7, 2014, nr 1, s. 115–143.

²⁵⁰¹ Aecjusz z Amidy, IX, 42, 81–83.

²⁵⁰² Por. M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola roślin strączkowych (óspria) w świetle źródeł medycznych pomiędzy II a VII w.*, [in:] *Pokarm dla ciała i ducha...*, s. 73.

²⁵⁰³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VI, 38 1, 1–30 (*óspria* – VI, 38, 16, 4–5), 5; Aecjusz z Amidy, III, 8, 1–71 (*óspria* – III, 8, 57–58); Paweł z Eginu, I, 35, 1, 1–34 (*óspria* – I, 35, 1, 19–20).

Ostatecznie pewność co do właściwego zrozumienia tej definicji daje nam lektura traktatu Pawła z Eginę, który bardzo precyzyjnie określił *óspria*, podając gatunki jego zdaniem zaliczane do tej grupy – soczewicę, bób, groch, ciecierzycę, łubin, kozieradkę, lędzwan, fasolę i zieloną fasolkę, czyli rośliny strączkowe²⁵⁰⁴. Tym samym wydaje się, że szeroka i w związku z tym mało precyzyjna definicja stosowana przez Galena ustąpiła w ciągu kolejnych stuleci tej, którą zaproponował Rufus²⁵⁰⁵.

Gwoli podsumowania chciałbym powtórzyć, że termin *óspria* oznaczał zazwyczaj rośliny strączkowe, a zatem gatunki traktowane jako grupa posiadająca wspólne cechy. Lektura źródeł medycznych pozwala zauważyć, że rośliny te stanowiły powszechny i ważny składnik diety ludzi antyku i czasów bizantyńskich. Wskazują na to: kolejność przedstawiania materiału przez autorów analizowanych traktatów, w której *óspria* występują zaraz za zbożami, ilość miejsca poświęconego na rozważania dotyczące strączkowych, szczegółowość ich charakterystyki, a także konsekwentne powtarzania dotyczących ich doktryn.

Z powodu olbrzymiej ilości materiału zachowanego w źródłach na temat *óspria*, a w skutek tego niemożności zamknięcia całego dorobku medycyny greckiej powstałego pomiędzy II a VII w. w niniejszej rozprawie, odwołam się do metody egzemplifikacji, wybierając dwa przykłady, a mianowicie soczewicę (*fakós*) i bób (*kýamos*). Oba gatunki odgrywały bowiem znaczącą rolę jako pokarm, otrzymały szczegółową charakterystykę dietetyczno-medyczną, a w końcu były przez wszystkich lekarzy traktowane jako *haplá fármaka* i składniki *syntheta fármaka*. Uzyskany przeze mnie tym sposobem obraz nie jest wprawdzie pełny, ale wystarczająco reprezentatywny, by, spełniając główne założenie moich badań, ukazać schemat żywieniowy istniejący w strefie śródziemnomorskiej, rozwój teorii medycznej w kwestii diety oraz ewolucję farmakologii pomiędzy II a VII w.²⁵⁰⁶

²⁵⁰⁴ Paweł z Eginę, I, 79, 1, 1–15.

²⁵⁰⁵ M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola roślin strączkowych (óspria) w świetle źródeł medycznych pomiędzy II a VII w....*, s. 74.

²⁵⁰⁶ Studium oparte na podobnych założeniach metodologicznych por. CAŁY ROZDZIAŁ.

VII.2. SOCZEWICA

VII.2.1. SOCZEWICA – INFORMACJE OGÓLNE

Soczewica²⁵⁰⁷, zwykle po grecku nazywana *fakós*, a niekiedy też *faké*, była jedną z najbardziej popularnych, gdyż najszerzej rozpowszechnionych roślin strączkowych starożytności²⁵⁰⁸ i okresu Bizancjum²⁵⁰⁹. Uprawiano ją na obszarach Żyznego Półksiężycy już w połowie VIII tysiąclecia²⁵¹⁰ i spożywano powszechnie, a dane znane są na przykład z Egiptu²⁵¹¹, Palestyny²⁵¹² czy obszarów zamieszkałych przez Fenicjan²⁵¹³. Z czasem, a widoczne jest to wyraźnie w analizowanych źródłach, stała się ona jednym z podstawowych źródeł węglowodanów i białka roślinnego dla ludzi antyku²⁵¹⁴, a w związku z tym urosła do takiego znaczenia, iż uznana została za ciekawy temat, o którym pisali *litterati* antyku²⁵¹⁵, a potem także Bizancjum²⁵¹⁶. O popularności tego produktu decydował fakt, iż nie był on pokarmem droгим.

²⁵⁰⁷ J. André, *Lexique de termes de botanique en latin*, Paris 1956, s. 133, 183; i d e m, *Le noms de plantes dans la Rome antique*, Paris 1985, s. 101, 141.

²⁵⁰⁸ Por. D. Zohary, M. Hopf, *Domestication of llants in the Old World. The origin and spread of domesticated plants in Southwest Asia, Europe, and the Mediterranean Basin*, Oxford 1993, s. 88–94 (historia uprawy); A. McGowan, *Ascetic Eucharists. Food and drink in early Christian ritual meals*, Oxford–New York 1999, s. 40 (soczewica jako pokarm podstawowy); J. Wilkins, *The boastful chef. The discourse of food in ancient Greek comedy*, Oxford 2000, s. 13–16; A. Dalby, *Food...*, s.194 (dane ogólne dotyczące historii i roli w diecie); J.P. Alcock, *op. cit.*, s. 36–37; L. Civitello, *Cuisine and culture. A history of food and people*, Hoboken, N.J. 2008 (klasyczna Grecja), A. Dalby, *The flavours...*, s. 19 (jedno z najpopularniejszych *óspria*).

²⁵⁰⁹ Por. F. Koukoules, *Byzantinon trofai...*, s. 72; i d e m, *Byzantinon bios...*, s. 98; M. Kokoszko, Ł. Erlich, *op. cit.*, s. 13–16; I. Anagnostakis, *Pallikaria of lentils...*, s. 133–137; J. Koder, *Everyday food...*, s. 149, 152.

²⁵¹⁰ C. Perlès, *op. cit.*, s. 41; A. Bogaard, *Neolithic farming in central Europe. An archaeobotanical study of crop husbandry practices*, London 2004, s. 14; G. Pearson, *Nuts, seeds, and pulses*, [in:] *The cultural history of plants*, eds. G. Prance, M. Nesbitt, New York–London 2005, s. 133–152.

²⁵¹¹ E. Bresciani, *op. cit.*, s. 66.

²⁵¹² G.W. Fick, *Food, farming, and faith*, Albany–Bristol 2008, s. 72.

²⁵¹³ A. Spanò Giammellaro, *op. cit.*, s. 87, 93.

²⁵¹⁴ P. Garnsey, *op. cit.*, s. 14.

²⁵¹⁵ Atenajos z Naukratis, IV, 156 c – 160 c (44, 21 – 51, 18).

²⁵¹⁶ *Geoponika*, II, 37.

Atenajos z Naukratis zachował powiedzenie „dodawać mirry do zupy z soczewicy”²⁵¹⁷. Kosztownej mirry, czy też bardzo cenionego olejku z niej, nie należało bowiem dolewać do raczej taniej i zwykle mało wyszukanej potrawy²⁵¹⁸, jaką było pożywienie, o którym jest mowa w niniejszym fragmencie mojego tekstu.

VII.2.2. SOCZEWICA – DANE DIETETYCZNE

Zarówno antyk, jak i Bizancjum pozostawiły nam liczne, ale spójne doktrynalnie charakterystyki dietetyczne soczewicy. Warto się im przyjrzeć nieco uważniej, by ukazać ciągłość doktryn w okresie zainteresowania mojego studium. Jeszcze w I w. n.e. Dioskurydes informował więc szczegółowo o właściwościach soczewicy, różnicując jej cechy w zależności od metody przyrządzenia. Zaczynając rozdział omawiający rzeczoną roślinę, autor stwierdził, iż spożywana zbyt często doprowadza do osłabienia wzroku²⁵¹⁹. Nie wytłumaczył jednak etiologii tej dolegliwości. Oceniał także, że *fakós* jako pokarm jest trudna do wstępnego strawienia w żołądku, a także napęśnia go i całe wnętrzności gazami²⁵²⁰. Z treści rozdziału wnosić wypada, iż za istotną cechę dietetyczną soczewicy uznawano przypisywaną jej zdolność do spowalniania pracy systemu trawienno-²⁵²¹. Działanie to staje się jeszcze silniejsze po uprzednim obraniu nasion z części zewnętrznej i starannym ugotowaniu (przy odłaniu pierwszej wody, w której ziarna poddane były działaniu wysokiej temperatury)²⁵²². Za to wywar powstały w wyniku obróbki termicznej (do którego, jak należy rozumieć, przeszły właściwości soku *fakós*) doprowadza do przeczyszczenia²⁵²³. Pożywienie to, kontynuował Dioskurydes, sprowadza nadto złe sny²⁵²⁴ i osłabia twarde tkanki ciała, płuca i głowę²⁵²⁵.

²⁵¹⁷ Atenajos z Naukratis, IV, 160 c (51, 13).

²⁵¹⁸ Były oczywiście odmiany wyszukane. Por. gotowanie *fake* z *siraion*.

²⁵¹⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 1, 1.

²⁵²⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 1, 1–2.

²⁵²¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 1, 2–3.

²⁵²² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 1, 3–6.

²⁵²³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 1, 6–7.

²⁵²⁴ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 1, 7

²⁵²⁵ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 1, 7 – 2, 1.

W kolejnym stuleciu Galen zamieścił obszerną charakterystykę *fakós* w dziele *O właściwościach pokarmów*²⁵²⁶. Stanowi ona twórczą kontynuację rozważań Dioskurydesa, a więc w wielu punktach rozszerza naszą wiedzę na ten temat. Lekarz stwierdził wpierw, że soczewica nie posiada elementu łączącego w jedno strukturę jej ziaren i dlatego jej materia jest niespójna wewnątrznie²⁵²⁷. Utrzymywał nadto, iż łuska, na którą zwracał uwagę także jego poprzednik, jest ściągająca²⁵²⁸, gdy z kolei substancja, z której składają się nasiona, przyczynia się do powstania gęstych soków, jest ziemista, z niewielkim tylko udziałem cierpkości²⁵²⁹. Natomiast sok (*chylós*) obecny w soczewicy reprezentuje właściwości przeciwne do ściągających, a wywar powstały w wyniku jego przejścia do wody, odpowiednio przyprawiony (a więc z dodatkiem sosu rybnego i oliwy), przeczyszcza przewód pokarmowy²⁵³⁰. Z kolei przyrządzana z soczewicy zupa *faké*²⁵³¹ ma odmienną charakterystykę. Absorbuje bowiem nadmiar wilgoci znajdujący się w żołądku i działa tonizująco nie tylko na niego ale i na cały przewód pokarmowy²⁵³². Nasiona po zdjęciu łuski tracą silne właściwości ściągające, nadto stają się bardziej pożywne i w jeszcze większym stopniu powodują powstawanie gęstych soków, wolniej przechodząc przez organizm²⁵³³. Spożywanie tego pokarmu w dużych ilościach, jak Galen przestrzegał, prowadzi do utraty zdrowia, ponieważ soczewica stymuluje powstanie melancholicznych soków²⁵³⁴. Lekarz wyjaśniał nadto, że, z racji na swe właściwości, jest ona odpowiednim pożywieniem dla tych, którzy z natury mają wilgotną strukturę ciała, i szkodzi tym, którzy są wysuszeni²⁵³⁵. Udzielił też praktycznej rady, konkludując, że, ponieważ *faké* przyczynia się do powstawania soków gęstych i melancholicznych (doprowadzając w ten sposób do zakłócenia równowagi humoralnej), trzeba ograniczyć jej spożycie w okresie gorąca i braku wilgoci, a więc

²⁵²⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 6 – 525, 16, vol. VI.

²⁵²⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 7, vol. VI.

²⁵²⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 8, vol. VI.

²⁵²⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 8–10, vol. VI.

²⁵³⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 10–13, vol. VI.

²⁵³¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 14, vol. VI.

²⁵³² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 13–16, vol. VI.

²⁵³³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 1–5, vol. VI.

²⁵³⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 526, 5–8, vol. VI.

²⁵³⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 526, 9–11, vol. VI.

zwłaszcza bezpośrednio po czasie zbiorów, za to można ją jeść zimą²⁵³⁶. Dodać trzeba, że w traktacie *O właściwościach medykamentów niezłożonych* znajdujemy opis soczewicy z punktu widzenia jej właściwości farmakologicznych²⁵³⁷. Merytorycznie niewiele odbiegał on jednak od przytoczonych powyżej ustaleń. W pracy o *haplá fármaka* Galen twierdził bowiem, iż produkt ten ma silne właściwości ściągające²⁵³⁸, natomiast co do jego działania rozgrzewającego lub oziębiającego, to znajduje się w środku pomiędzy tymi wartościami, w ten sposób pozostając w praktyce neutralnym²⁵³⁹. Absorbuje wilgoć efektywnie, a czyni to z siłą klasyfikowaną jako drugi stopień. Materia *fakós* wysusza ciało i doprowadza do spowolnienia pracy przewodu pokarmowego²⁵⁴⁰. Wywar z kolei powstający w wyniku poddania obróbce termicznej ziaren, sprzyja przeczyszczeniu²⁵⁴¹. Dlatego też odlewa się pierwszą wodę z jej gotowania²⁵⁴².

Rozważania na temat analizowanego pokarmu spisane w IV w. przez Orybazjusza są streszczeniem myśli Galena²⁵⁴³, nie wnosząc do ustaleń lekarza z Pergamonu żadnych istotnych modyfikacji. Pominiemy je zatem w niniejszych rozważaniach, cytując jedynie główne kategorie pokarmowe, do których zaliczona została soczewica i potrawy z niej gotowane. *Faké*²⁵⁴⁴ i *fakós*²⁵⁴⁵ uznane więc zostały za jedzenie melancholiczne²⁵⁴⁶, a autor ocenił pierwszą z nich²⁵⁴⁷ jako pokarm o wysokiej pożywności²⁵⁴⁸. Nadto to samo danie²⁵⁴⁹ znalazło się w grupie produktów o zakłóconej równowadze humoralnej, a więc w klasie *kakóchyma*²⁵⁵⁰. Zgodnie z

²⁵³⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 528, 3–12, vol. VI.

²⁵³⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 149, 5–10, vol. XII.

²⁵³⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 149, 5–6, vol. XII.

²⁵³⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 149, 6–8, vol. XII.

²⁵⁴⁰ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 149, 8, vol. XII.

²⁵⁴¹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 149, 9, vol. XII.

²⁵⁴² Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 149, 9–10, vol. XII.

²⁵⁴³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 17, 1, 1–4, 2.

²⁵⁴⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 9, 2, 2.

²⁵⁴⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 9, 2, 4.

²⁵⁴⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 9, 1, 1–2, 5.

²⁵⁴⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 13, 10, 1.

²⁵⁴⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 13, 1, 1–13, 2.

²⁵⁴⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 16, 8, 1.

²⁵⁵⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, III, 16, 1, 1–18, 3. Zapewne chodziło mu o wskazanie, że pokarm ten powoduje powstawanie czarnej żółci.

tradycją, soczewica²⁵⁵¹ została również zaklasyfikowana jako pożywienie trudne do strawienia w żołądku²⁵⁵², a nadto Orybajusz wskazał, że *faké*²⁵⁵³ przyrządzona z nasion pozbawionych łusek wolno przechodzi przez organizm²⁵⁵⁴. Lekarz powrócił do całościowej natury *fakós*²⁵⁵⁵, gdy omawiał pokarmy powodujące przeczyszczenie²⁵⁵⁶, wyjaśniając działanie soczewicowego soku²⁵⁵⁷. Poza tym, odgotowane dwukrotnie ziarna rośliny²⁵⁵⁸ znalazły się w wykazie pokarmów doprowadzających do zatwardzeń²⁵⁵⁹ oraz na liście substancji wysuszających²⁵⁶⁰ (tu z uwagą, że szkodzą na wzrok²⁵⁶¹).

Aecjusz z Amidy podążał w swej dietetycznej charakterystyce soczewicy ściśle za ustaleniami poprzedników, przytoczonymi powyżej, toteż nie ma potrzeby szczegółowego przytaczania jego poglądów²⁵⁶². Podobnie do Aecjusza, Paweł z Eginu również nie poczynił nowych obserwacji i uwag dotyczących omawianej rośliny pod względem jej cech dietetycznych, toteż pozwolę sobie pominąć jego uwagi²⁵⁶³. Wreszcie anonimowy autor traktatu *O pokarmach* zamieścił w swym dziełku informacje nie wykraczające poza zaprezentowany wyżej zespół poglądów ustalonych i utrwalonych przez Dioskurydesa, Galena i Orybajusza²⁵⁶⁴. Podobieństwo opisów dotyczy także pogrupowania pokarmów wedle ich najistotniejszych cech, zapoczątkowanego przez autora *Zbiorów lekarskich*, a potem kontynuowanego w przypadku óspria w *Księgach medycznych* i *O pokarmach*²⁵⁶⁵.

²⁵⁵¹ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, III, 18, 11. 3.

²⁵⁵² Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, III, 18, 1, 1 – 13, 1.

²⁵⁵³ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, III, 26, 2, 1–2.

²⁵⁵⁴ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, III, 26, 1, 1 – 4, 1.

²⁵⁵⁵ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, III, 29, 1, 1.

²⁵⁵⁶ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, III, 29, 1, 1 – 22, 2.

²⁵⁵⁷ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, III, 29, 1, 1 – 2, 1.

²⁵⁵⁸ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, III, 30, 6, 1–3.

²⁵⁵⁹ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, III, 30, 1, 1 – 9, 3.

²⁵⁶⁰ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, III, 33, 1, 1 – 6, 3 (soczewica – III, 33, 1, 1).

²⁵⁶¹ Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, III, 33, 1, 1–3.

²⁵⁶² Por. Aecjusz z Amidy, I, 402, 1–5.

²⁵⁶³ Por. Paweł z Eginu, I, 79, 1, 1–19.

²⁵⁶⁴ Por. *O pokarmach*, 2, 14–16.

²⁵⁶⁵ M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Soczewica*, [in:] *Pokarm dla ciała i ducha...*, s. 81.

VII.2.3. SOCZEWICA – DANE KULINARNE

Źródła medyczne mówią sporo na temat przyrządzania soczewicy jako wartościowego pokarmu oraz o sposobach unikania niebezpiecznych dla zdrowia jej właściwości. Już w dziełach Dioskurydesa odnajdziemy podstawowe informacje na temat gotowania nasion tej rośliny, które potem powtarzają się w całej literaturze medycznej w interesującym mnie okresie. Z traktatu *O sztuce medycznej* można wnioskować, że *fakós* była jadana regularnie. Niektórzy, sugerował Dioskurydes, spożywają ją aż nazbyt często, tak że mówiono o niej, iż doprowadza do osłabienia wzroku²⁵⁶⁶, co notabene późniejsze traktaty medyczne uzasadniały fizjologicznie. *Fakós*, jak pisał autor dzieła *O sztuce medycznej*, jedzona jest (właściwie wyłącznie) w postaci gotowanej. Medyk wyróżnił dwie podstawowe metody jej przyrządzania. Pierwsza z nich polegała na gotowaniu ziaren wraz z łuską²⁵⁶⁷ dopóki nie skończą wydawać z siebie ciemnego soku²⁵⁶⁸. Druga zakładała kilkakrotne odgotowanie łuskanych nasion²⁵⁶⁹. Nadto lekarz informował czytelników, że wywar powstały w ten sposób był leczniczym pokarmem²⁵⁷⁰. Dioskurydes zachował też całą listę dodatków używanych do przyrządzania soczewicy. By polepszyć jej właściwości absorpcji niekorzystnych humorów, autor radził dodać do potrawy cykorię, babkę (*Plantago marior* L.), andrachnę (*Andrachne telephioides* L.), czerwone buraki, jagody mirtowe, skórkę granatu, suszone winogrona, nieszpułki, pigwy, gruszki, daktyle tebańskie, galasówki albo owoce sumaka garbarskiego²⁵⁷¹. Oprócz tego można też było gotować soczewicę wraz z octem²⁵⁷². Brak w omawianym źródle informacji dotyczących proporcji poszczególnych składników, ale wypada założyć, że albo nie były one istotne albo też że autor uznał je za powszechnie znane w świecie medyczno-kulinarnym. Dioskurydes dorzucił poza tym informację, że z

²⁵⁶⁶ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 1, 1.

²⁵⁶⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 1, 2–3.

²⁵⁶⁸ Ówże *chylós* został bardziej szczegółowo omówiony przez Galena, do którego rozważań w tej kwestii należy odesłać czytelnika.

²⁵⁶⁹ Autor pisał też o systematycznym odlewaniu kolejnych porcji wody, w której soczewica się gotowała – Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 1, 6.

²⁵⁷⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 1, 6–7. Wywar ów uzyskiwał właściwości *chylós* soczewicy, a problem ten traktowały wzmiankowane powyżej ustalenia Galena.

²⁵⁷¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 2, 1–6.

²⁵⁷² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 2, 6–8.

fakós gotuje się zupę zwaną *faké*²⁵⁷³; że wzbogaca się jej skład, na przykład, o buraki²⁵⁷⁴.

Galen w traktacie *O właściwościach pokarmów* poświęcił *fakós* relatywnie więcej miejsca niż poprzednik²⁵⁷⁵. Fakt ten jest zapewne odzwierciedleniem jej niezwykle istotnej roli jako pokarmu w diecie ludzi II w. Konstatować wypada, iż soczewica miała największe znaczenie wśród roślin strączkowych, gdyż to właśnie od dyskusji na jej temat Galen rozpoczął swe wynurzenia o *óspria*. Już na samym początku rozdziału lekarz stwierdził, że produkt ten nie nadaje się do wytwarzania chleba²⁵⁷⁶. W ten sposób niejako kończył swe (poprzedzające dyskusję nad pożywieniem uzyskiwanym z roślin strączkowych) rozważania na temat zbóż, które z kolei (z oczywistego dla każdego człowieka antyku i Bizancjum powodu) poddawane były analizie przede wszystkim jako zasadniczy składnik niezbędny do wyrobu pieczywa. Nieodpowiedniość *fakós* jako surowca na wypieki tłumaczył faktem, iż jej ziarna nie mają w sobie elementu, który on nazwał tłustym²⁵⁷⁷, a zatem spoistości warunkującej wyrośnięcie chleba.

Soczewicę łuskano lub nie, co wiemy dzięki Galenowym rozważaniom na temat właściwości dietetycznych osłonki jej ziarna²⁵⁷⁸. *Fakós* gotowano zwykle dwukrotnie, odlewając przy tym pierwszą wodę²⁵⁷⁹, wywar zaś spożytkowywano jako *sui generis* lekarstwo, doprawiając go *garum* i oliwą²⁵⁸⁰. Z opisywanej rośliny przyrządzano też potrawę zwaną *faké*²⁵⁸¹ albo dodawano soczewicy do krupniku jęczmiennego, czyli *ptisáne*²⁵⁸², a tak powstałe danie ludzie nazywali *fakoptisáne*.

²⁵⁷³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 123, 2.

²⁵⁷⁴ Ta odmiana zwana była *teutlofaké*. Termin ten jednak nie jest zaświadczony w dorobku Dioskurydesa. Nie wymieniał on też słynnej *fakoptisáne*.

²⁵⁷⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 6 – 525, 16, vol. VI.

²⁵⁷⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 7, vol. VI.

²⁵⁷⁷ W odniesieniu do zbóż określał ten element jako *glíschron*.

²⁵⁷⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 8–10, vol. VI.

²⁵⁷⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 149, 9–10, vol. XII. Oczywiście czynność tę można było powtarzać, a zwyczajne procedury kulinarne i medyczne przewidywały trzykrotne gotowanie tego typu produktów żywnościowych.

²⁵⁸⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 10–13, vol. VI.

²⁵⁸¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 14, vol. VI.

²⁵⁸² Łacińskim odpowiednikiem *ptisáne* była zupa o nazwie *tisana*. Przykłady przepisów – Apicjusz, IV, 4, 1–2; V, 5, 1–2. Więcej na ten temat por. E. Darmstaedter, *Ptisana: ein*

Galen informował, iż do jej przyrządzania używa się mniej jęczmienia a więcej soczewicy, gdyż ten pierwszy bardziej pęcznieje w czasie gotowania²⁵⁸³. Z dzieła *O właściwościach pokarmów* dowiadujemy się sporo o gotowaniu ich obu²⁵⁸⁴. Zupy te, pisał autor, przyprawia się za pomocą dodatków używanych przy *ptisáne*²⁵⁸⁵. Nadto dorzuca się też cząbr i mięty polej, dzięki czemu potrawa staje się jeszcze smaczniejsza i łatwiejsza do strawienia. Z *faké* i jej odmianami można było odgotować mięso wieprzowe. O ile jednak z *ptisáne* gotowano je świeże, do *faké* najlepiej było dołożyć solone²⁵⁸⁶. Z *fakoptisáne* z kolei preferowano przyrządzanie mięsa konserwowanego przez krótki czas (*nealés tárichos*)²⁵⁸⁷. Niekiedy serwowano *faké* na sposób luksusowy, to znaczy na słodko. Była to zupa²⁵⁸⁸ z dodatkiem zredukowanego moszczu winnego zwykle nazywanego *síraion*, a tak przygotowywali tę potrawę kucharze dla ludzi bogatych. Galen dziwił się owej praktyce, gdyż była ona niewłaściwa z punktu widzenia zasad dietetyki. Potrawa ta bowiem charakteryzuje się gęstymi sokami, w więc nie potrzebuje dodatków zagęszczających *chymoi* (a takim był wspomniany moszcz), ale rozcieńczających oraz rozcinających²⁵⁸⁹. Lekarz definiował też niebezpieczeństwo, jakie niosło ze sobą

Beitrag zur Kenntnis der antiken Diaetetik, Ar.ASS 15, 1933, s. 181–201; M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, Z. R z e ź n i c k a, *Kilka słów o zupie zwanej ptisane (πιτσίανη)*, ZW 18, 2013, s. 282–292; M. K o k o s z k o, A. M a c i e j e w s k a, *De ptisana vel tisana*, VLat 49, 2013, fasc.192, s. 152–156. Zwykle pozostaje ona na marginesie zainteresowań (M. G r a n t, *Roman cookery. Ancient recipes for modern kitchens*, London 2002, s. 70) lub niewielkim hasłem encyklopedycznym (por. A. D a l b y, *Food...*, s. 46). Por też wzmiankę M. K o k o s z k o, *op. cit.*, s. 480.

²⁵⁸³ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 526, 15 – 527, 3, vol. VI.

²⁵⁸⁴ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 527, 4 – 528, 2, vol. VI.

²⁵⁸⁵ Por, koper, odrobina soli oraz oliwy.

²⁵⁸⁶ O metodach konserwacji mięsa por. F. F r o s t, *Sausage and meat preservation in antiquity*, GRBS 40, 1999, s. 241–252; M. K o k o s z k o, *Kuchnia i dietetyka późnego antyku oraz Bizancjum. Kilka uwag na temat spożycia, sporządzania, przyrządzania, wartości dietetycznych i zastosowań medycznych konserw rybnych w antycznej i bizantyńskiej literaturze greckiej*, AUL.FH 80, 2005, s. 7–25; i d e m, *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III–VII w.)*, Łódź 2005, s. 317–329; M. G r ü n b a r t, *Store in a cool and dry place: perishable goods and their preservation in Byzantium*, [in:] *Eat, drink and be merry...*, s. 47–48.

²⁵⁸⁷ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 527, 14 – 528, 2, vol. VI. Por. M. K o k o s z k o, *Ryby...*, s. 226, 262.

²⁵⁸⁸ Można domniemywać, iż ta sama uwaga dotyczyła *fakoptisáne*.

²⁵⁸⁹ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 527, 7–9, vol. VI.

spożywanie delikatesu, pisząc, że grozi on zablokowaniem wątroby²⁵⁹⁰. Pozostawiał jednak nadzieję dla zwolenników słodkiego smaku dania, stwierdzając, że można jednak zaradzić owemu niebezpieczeństwu poprzez dodanie do całości miodu²⁵⁹¹.

Galen omawiał też *teutlofáke*, to znaczy zupę z soczewicy gotowaną z burakami, powołując się notabene na poglądy Herakleidesa z Tarentu. We fragmencie brak szczegółowej receptury, ale nazwa podpowiada, iż do *faké* dokładano znaczącą ilość warzywa, a słowa Pergamończyka świadczą o tym, że dodatkowo doprawiano potrawę solą albo też słodkim *garum*²⁵⁹². *Teutlofáke* polecana była nie tylko osobom zdrowym, ale i chorym. Lekarz wyjaśniał, że jest to pokarm łączący w sobie dwie przeciwstawne cechy jednego i drugiego produktu. Buraki bowiem sprzyjają spowalnianiu trawienia, podczas gdy soczewica stosunkowo szybko przechodzi przez przewód pokarmowy²⁵⁹³. W rezultacie sok powstały w czasie przyswajania obu reprezentuje właściwości mieszane²⁵⁹⁴.

Orybazjusz oparł swoją wiedzę na temat soczewicy oraz potraw z niej gotowanych na wypisach z dorobku dwu jego najważniejszych informatorów, to znaczy Galena i Dieuchesa. Dane zapożyczone od tego pierwszego są w zasadzie powtórzeniem znanych już nam wiadomości²⁵⁹⁵. Nie warto ich zatem cytować. Nasza wiedza na temat przyrządzania *fakós* poszerzona zostaje natomiast dzięki informacjom zachowanych przez lekarza cesarza Juliana Apostaty z dorobku drugiego z wymienionych²⁵⁹⁶. Pozostawił on bowiem kilka szczegółów na temat przygotowania soczewicy do procesu poddania jej obróbce czysto kulinarnej, a także dodał nieco detali do obrazu potraw. Zaczniemy od informacji zupełnie nowych. Z

²⁵⁹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 527, 9–11, vol. VI.

²⁵⁹¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 527, 11–14, vol. VI.

²⁵⁹² Zapewne chodziło o *garum* z dodatkiem miodu.

²⁵⁹³ Z tych wyjaśnień wynika, iż soczewica używana do *teutlofáke* nie była wcześniej odgotowywana. Pozostały w niej *chylos* czynił zatem końcową potrawę pokarmem stymulującym jelita do wydalania.

²⁵⁹⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 529, 1–6, vol. VI. Warto dodać, iż oprócz opisanej wyżej *faké*, *fakoptisáne* oraz *teutlofáke* gotowano także *bolbofáke*, która była zupą z soczewicy z dodatkiem bulw hiacyntów (to znaczy znanych nam szafirków). Wymieniona została ona między innymi przez Atenajosa z Naukratis – Atenajos z Naukratis, IV, 158 b (47, 18–19). Na temat bulw por. A. Dalby, *Food...*, s. 63–64; F. Koukoules, *Byzantinon bios...*, s. 99–102.

²⁵⁹⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 17, 1, 1–4, 2; IV, 1, 24, 1–27, 1.

²⁵⁹⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 1, 1–38, 4.

tekstu zachowanego w księdze IV *Zbiorów lekarskich*²⁵⁹⁷ dowiadujemy się, jak wyglądała technologia łuskania soczewicy. Lekarz pisał, iż nasion nie poddawano prażeniu²⁵⁹⁸, ale mieszano z nimi drobny popiół z drewna jodłowego w ilości dwa razy większej niż objętość ziaren przeznaczonych do oczyszczenia. Łuskano je przez delikatne uderzanie w mieszaninę (znajdującą się, czego wypada się domyślać, w moździerz), a gdy łupiny były już dobrze oddzielone, przesiewano przez drobne sito, co powodowało opadnięcie popiołu na spód naczynia. Z nasion przygotowywano właściwą zupę. By ugotować tę potrawę brano jedną *kotýle* ziaren na siedem *kotýlai* wody²⁵⁹⁹. Przepis Dieuchesa na *faké* przewidywał następujące kroki²⁶⁰⁰. Soczewicę gotowano po kilkakrotnym płukaniu. W czasie przyrządzania zwyczajowo dodawano do niej kopru ogrodowego albo mięty polej, ale nie wlewano oliwy. Zupę dosmaczano też solą i octem. Autor zauważył, że ta ostatnia ingredienca winna być użyta dopiero, gdy potrawa była już na wpół ugotowana²⁶⁰¹. Dieuches zaznaczył, iż do *faké* stosowano także i inne dodatki. Jeżeli ktoś chorował na rozwolnienie, któremu nie towarzyszyła gorączka, do zupy przeznaczonej dla pacjenta zamiast octu dolewano *kýathos* wina (najlepiej o bardzo dobrym aromacie). Niekiedy, w celu zaradzenia problemom gastrycznym, dodawano też do soczewicy (w miejsce wina lub octu) pokrojone gruszki i pigwy (a więc owoce odznaczające się wysoką kwasowością), gotując je razem. Medyk poinformował nas także o istnieniu wielu specyficznych odmian zupy, a wśród nich także o *teutlofáke*, którą znamy z dorobku Galena. Pisał bowiem, że, gdy należało doprowadzić do wysuszenia przewodu pokarmowego²⁶⁰², brano młode liście buraczane²⁶⁰³ i gotowano z soczewicą²⁶⁰⁴. Tak samo postępowano z malwą, dzikim ogórkiem oraz kolokwintą (*kolokýnthē*). Dodatki te krojono wtedy drobno²⁶⁰⁵. W tekście nie ma mowy o innych

²⁵⁹⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 21, 1–5.

²⁵⁹⁸ Postępowano tak dla łatwiejszego usunięcia łuski, na przykład, z jęczmieniem.

²⁵⁹⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 22, 2 – 23, 1.

²⁶⁰⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 21, 5 – 22, 2.

²⁶⁰¹ Ocet ściągał, a zatem utwardzała strukturę substancji spożywczych.

²⁶⁰² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 23, 1–2.

²⁶⁰³ To one zwykle używane były w gastronomii i medycynie greckiej. Korzenie, gdy ich zastosowanie wchodziło w grę w daje recepturze, były zawsze oddzielnie wyspecyfikowane w przepisie.

²⁶⁰⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 23, 2 – 24, 1.

²⁶⁰⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 23, 1 – 24, 1.

ingredencjach modyfikujących smak, ale można się domyślać, iż były one analogiczne do tych, które wymieniał Galen, pisząc o *faké* z burakami. Lekarz odpowiedział też, że do zupy z soczewicy dodawano *ámylon* i podawano tym, którzy cierpieli na rozwolnienie w czasie gorączki²⁶⁰⁶. Ten ostatni produkt²⁶⁰⁷, jak pisał Dieuches (a jego słowa przytoczył Orybazjusz w księdze IV *Zbiorów lekarskich* w rozdziale o skrobi²⁶⁰⁸), otrzymywano także z *fakós*. Produkowano go zresztą, jak zapewniał swych czytelników autor, także z innych roślin strączkowych. Po wysuszeniu dodawano go do potraw przeznaczonych dla osób cierpiących na problemy trawienne, zwłaszcza do zup zrobionych na bazie prosa, suchego chleba albo do *ptisáne*. W takiej formie soczewica była bardziej polecana przez tego medyka niż zupy (przygotowanie wyłącznie) z roślin strączkowych. Te ostatnie były bowiem uważane za mniej pożywne i bardziej wiatropędne niż te na bazie zbóż, a zatem gorsze dla osób w gorączce²⁶⁰⁹.

Aecjusz z Amidy nie zawarł w swym dziele wielu nowych informacji na temat przygotowywania soczewicy. Można jednak znaleźć w *Księgach medycznych* recepturę na przyrządzenie leczniczej *teutlofáke* uzupełniającą podane wcześniej dane. Zupa opisana przez Amideńczyka bazowała na mące z soczewicy, którą gotowano z octem i burakami i dodatkiem maku oraz sumaka garbarskiego²⁶¹⁰.

Antym radził, by starannie wypłukać soczewicę przed poddaniem jej gotowaniu, które z kolei powinno się odbywać w świeżej wodzie. Uważał ponadto za korzystne odlanie pierwszego wywaru i doprawienie zupy octem i wspomnianym już sumakiem, tyle że syryjskim gdy potrawa wciąż była nad ogniem. Można też było do całości dodać oliwy typu *omfákinon*, jedną lub dwie całe kolendry i szczyptę soli²⁶¹¹.

Kolejny z autorów, Paweł z Eginy, również nie wniósł wiele nowego do naszej, opartej na pracach Dioskurydesa, Galena i Orybazjusza, wiedzy na temat kulinarnych zastosowań soczewicy. Napisane przezeń na ten temat passusy

²⁶⁰⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 24, 1–3.

²⁶⁰⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 5, 1–3

²⁶⁰⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 1, 1 – 18, 3.

²⁶⁰⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 5, 1 – 7, 3.

²⁶¹⁰ Aecjusz z Amidy, III, 119, 5–7.

²⁶¹¹ Antym, 67.

wskazują, jak się zdaje, na utrzymującą się w VII w. mocną pozycję omawianej rośliny w diecie, jako zapewne najważniejszej spośród roślin strączkowych²⁶¹².

Wreszcie niewielki traktat *O pokarmach* przekazuje podobne do wcześniejszych dane. Czytamy w nim o potrzebie dwukrotnego gotowania soczewicy w wodzie dla uzyskania odpowiedniej wartości dietetycznej zupy²⁶¹³.

Na koniec warto dodać, że *faké* opisana została również w przypisywanym Apicjuszowi traktacie *O sztuce kulinarnej*²⁶¹⁴. Choć autor nie był medykiem, odnotowanie jego uwag w tej części moich rozważań o soczewicy wydaje się być uzasadnione. Fakt opisanego przez Apicjusza zastosowań kulinarnych soczewicy jest według mnie kolejnym czytelnym świadectwem roli tej rośliny w jadłospisie ówczesnych ludzi, do tego napisanym niezależnie od doktryny medycznej Dioskurydesa i Galena.

VII.2.4. SOCZEWICA – DANE MEDYCZNE

Tak popularny pokarm o silnym działaniu na organizm po prostu nie mógł być nierozważany przez medycynę jako cenna substancja lecznicza²⁶¹⁵. W I w. n.e. okłady były wymieniane przez Dioskurydesa jako główna forma wykorzystania soczewicy w terapii. Informacja o medycznych zastosowaniach *fakós* w postaci kataplazmów zaczyna się w mniej więcej w połowie rozdziału poświęconego interesującej mnie roślinie w dziele *O sztuce medycznej*²⁶¹⁶. Dioskurydes wyliczał, że użycie soczewicy ugotowanej z *álfitá* łagodzi dolegliwości związane z podagrą²⁶¹⁷. Dalej autor przechodził do poinformowania swych czytelników, że *fakós* zmieszana z miodem doprowadza do zasklepienia fistuły, ułatwia odpadnięcie strupów oraz oczyszcza owrzodzenia²⁶¹⁸. Gotowana z octem przyczynia się do zniknięcia

²⁶¹² Paweł z Eginny, I, 79, 1, 1–19. Por. M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Soczewica...*, s. 88–89.

²⁶¹³ *O pokarmach*, 12, 2–3; 13, 11–13.

²⁶¹⁴ Apicjusz I, V, 2, 1–3.

²⁶¹⁵ Na temat leczniczego działania soczewicy por. J.A. Duke, *Duke's handbook of medicinal plants of the Bible*, Boca Raton–London–New York 2008, s. 245–247.

²⁶¹⁶ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 2, 9–3, 9.

²⁶¹⁷ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 2, 9–10.

²⁶¹⁸ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 2, 10–11.

stwardnień i leczy skrofuliczne zapalenia przyusznic²⁶¹⁹. Przygotowana z nostrzykiem (*Melilotus officinalis* L.) lub pigwą kładzie kres stanom zapalnym oczu²⁶²⁰, a z olejkiem różanym kuruje problemy odbytu²⁶²¹. Skoro dolegliwości tego ostatniego są poważne i fistuły znacznych rozmiarów, gotuje się z soczewicą skórkę granatu i suche róże, dodawszy też miodu²⁶²². Na złośliwe zmiany i gangrenę działa ten sam specyfik albo też jego odmiana uzyskana w wyniku dodania słonej wody²⁶²³. Nadto, na podobne do bąbli narośle, opryszczkę, różę, zmiany typu *chimetla*²⁶²⁴, na zapalenia kanalików mlecznych w czasie laktacji i obrzmienia pomaga okład z soczewicy przyrządzonej w *hálme*²⁶²⁵.

Mając na uwadze tak powszechne zastosowanie *fakós* w lekarstwach zaświadczone w dziełach Dioskurydesa, nie dziwi fakt, że roślina ta była traktowana jako skuteczne *fármakon* również przez Galena, a jej charakterystyka znalazła się w traktacie *O właściwościach medykamentów niezłożonych*. W jego terapii wykorzystywano zarówno właściwości jej miąższu jak i naturalnego soku. *Chylós* był uważany za środek przeczyszczający²⁶²⁶, a wywar (pity z dodatkiem miodu)²⁶²⁷ kładł kres pobudzeniu płciowemu²⁶²⁸. Z kolei *faké*, z racji na swe zdolności wysuszające, była pożywieniem odpowiednim dla cierpiących na problemy przewodu pokarmowego i dyzenterię²⁶²⁹. Galen przestrzegał, że spożywanie jej w dużych ilościach, prowadzić jednak mogło do zachorowań na słońiowaciznę i nowotwory, gdyż soczewica, jako pokarm o gęstych sokach oraz suchy z natury, doprowadza do melancholii²⁶³⁰. Jedzenie to może też spowodować osłabienie wzroku, ale działa tak tylko na organy widzenia tych, którzy charakteryzują się

²⁶¹⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 2, 11 – 3, 1.

²⁶²⁰ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 2, 3, 1–2.

²⁶²¹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 3, 2–3.

²⁶²² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 3, 3–5.

²⁶²³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 3, 5–6.

²⁶²⁴ Bąble.

²⁶²⁵ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 107, 3, 6–9.

²⁶²⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 10–13, vol. VI.

²⁶²⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 347, 10, vol. XII.

²⁶²⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 347, 10–11, vol. XII.

²⁶²⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 525, 16 – 526, 1, vol. VI.

²⁶³⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 526, 5–8, vol. VI.

zwyczajną *krásis*. Ten sam pokarm leczy za to nazbyt wilgotne oczy²⁶³¹. Cechy te sprawiają również, że soczewica nie jest właściwa dla kobiet, które mają miesiączkę, gdyż powoduje powstawanie krwi gęstej i niesprzyjającej wydalaniu moczu²⁶³². Pomaga jednak pacjentkom cierpiącym na upławy²⁶³³. W końcu warto zwrócić uwagę, iż soczewica nadawała się nie tylko do użytku wewnętrznego. Okład z gotowanej *fakós* z miodem²⁶³⁴ zalecany był, na przykład, w leczeniu różnego rodzaju powierzchniowych zmian skórnych, które lekarz kwalifikował jako złośliwe²⁶³⁵.

Także w literaturze medycznej IV stulecia soczewica jawi się jako ceniona substancja terapeutyczna. Z fragmentów prac Dieuchesa zachowanych przez Orybazjusza wynika, że *fakós* w postaci zupy zalecana była osobom niezdolnym do spożywania pokarmów stałych z powodu osłabienia. Dieuches wskazał też, że jest efektywna przede wszystkim w wypadku problemów gastrycznych, których skutkiem jest gwałtowne wydalanie. Na przykład, rekomendował zupę z soczewicy pacjentom cierpiącym na rozwolnienie w czasie gorączki²⁶³⁶. Wywar²⁶³⁷ był używany jako płukanka przy zapaleniach gardła, migdałków i języczka, a Orybazjusz pisał o tym w *Wyborze receptur medycznych*²⁶³⁸. Z kolei, gdy ropienie na migdałkach pękały, dla ułatwienia wyprowadzenia ropy z organizmu, płukano gardło *melíkraton* z odwarem z *fakós*²⁶³⁹ lub róż²⁶⁴⁰. Tenże sam płyn²⁶⁴¹ (obok innych środków²⁶⁴²), z racji na właściwości ściągające²⁶⁴³, pomagał też w *synánche* czyli w anginie²⁶⁴⁴. Nadto, był stosowany jako enema, w której rozpuszczano specjalną

²⁶³¹ Galeń, *O właściwościach pokarmów*, 526, 11–12, vol. VI.

²⁶³² Albo raczej takie, która nie jest możliwa do wydalania z ciała.

²⁶³³ Galeń, *O właściwościach pokarmów*, 526, 12–14, vol. VI.

²⁶³⁴ Galeń, *O składzie leków wedle ich rodzajów*, 734, 3–4, vol. XIII.

²⁶³⁵ Galeń, *O składzie leków wedle ich rodzajów*, 733, 9 – 734, 4, vol. XIII.

²⁶³⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 24, 1–3.

²⁶³⁷ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 19, 2, 4.

²⁶³⁸ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 19, 1, 1 – 3, 6.

²⁶³⁹ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 19, 2, 7.

²⁶⁴⁰ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 19, 2, 1–8.

²⁶⁴¹ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 35, 1, 4.

²⁶⁴² Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 35, 1, 2–5.

²⁶⁴³ Używany także do płukania gardła.

²⁶⁴⁴ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 35, 1, 1 – 4, 6.

tabletkę (*trochiskos*), sporządzony wedle receptury Magnusa z Efezu²⁶⁴⁵, a medykamentu tego używano przy leczeniu dyzenterii²⁶⁴⁶.

Do soczewicy jako składnika diety leczniczej, lekarstwa samego w sobie, albo składnika złożonych leków odnosił się niejeden raz Aecjusz z Amidy. Ze względu na swoją moc wysuszającą roślina ta traktowana była jako pożywienie nadające się dobrze do leczenia dolegliwości uznawanych za rezultat nadmiernej obecności soków organicznych w konkretnych częściach organizmu. Takie postrzeganie soczewicy prowadziło do zalecenia jej spożywania kobietom cierpiącym na zbyt obfite krwawienie miesięczne. Aecjusz miał tu na myśli zupełną opartą na soczewicowej mące²⁶⁴⁷. Z drugiej strony opisując dietę dobrą dla osób starszych wiekiem Amideńczyk sugerował wyłączenie z niej niektórych produktów, w tym soczewicy (mając znów na myśli gotowaną z niej zupełną)²⁶⁴⁸. Lekarz znał też zewnętrzne zastosowania dla *faké*. Odnosząc się do problemów związanych z nadmierną produkcją mleka przez młode matki zalecał im obkładanie piersi gotowaną soczewicą²⁶⁴⁹, co zapewne miało zakończyć przepływ mleka w kanalikach umiejscowionych w piersiach (chodziło prawdopodobnie o właściwości wysuszające tej rośliny). Soczewica wchodziła też u Aecjusza w skład lekarstw złożonych. Przykładem niech będzie specyfik polecany w momencie wystąpienia zmian skórnych (wykwitów) u małych dzieci, które nieodpowiednio żywiono. Należało wówczas przemywać chore miejsca wywarem z róż albo z soczewicy²⁶⁵⁰. Łagodne działanie omawianej rośliny widać także przy jej zalecanym użyciu w przypadku dolegliwości związanych z oczami. Dotknięte opuchlizną Aecjusz zalecał smarować masą z gotowanej soczewicy przetartej przez sitko bądź jakiś materiał i zmieszanej z miodem²⁶⁵¹.

Swoje miejsce *faké* znalazła także w farmakologii Aleksandra z Tralles. Znał on wpływ omawianej rośliny na oczy²⁶⁵², jednocześnie odradzając nadmierne

²⁶⁴⁵ Orybajusz, *Wybór receptur medycznych*, 54, 6, 1 – 7, 1 (wywar z soczewicy – 54, 6, 5).

²⁶⁴⁶ Orybajusz, *Wybór receptur medycznych*, 54, 1, 1 – 22, 6.

²⁶⁴⁷ Aecjusz z Amidy, III, 119, 1–13.

²⁶⁴⁸ Aecjusz z Amidy, IV, 30, 49.

²⁶⁴⁹ Aecjusz z Amidy, IV, 6, 51.

²⁶⁵⁰ Aecjusz z Amidy, IV, 21, 7.

²⁶⁵¹ Aecjusz z Amidy, VII, 15, 1–26.

²⁶⁵² Aleksander z Tralles, *O oczach*, 174, 11–25.

spożywanie zupy z soczewicy, która w zbyt dużych ilościach miała źle wpływać na narząd wzroku²⁶⁵³. Autor *Patologii i terapii chorób wewnętrznych* odradzał konsumpcję soczewicy (i innych *óspria*) także kobietom karmiącym piersią²⁶⁵⁴. Można też u niego znaleźć wiadomości na temat wykorzystania omawianej rośliny jako kataplazmu przy zapaleniach uszu, a także użyciu w terapiach wywaru lub odwaru z jej ziaren do przemywania chorych miejsc²⁶⁵⁵.

O tym, że soczewica pozostała ważnym elementem teorii i – jak się można domyślać – również praktyki medycznej do końca interesującego mnie okresu świadczy spuścizna Pawła z Eginety. Używano jej np. nadal w diecie ludzi mających problemy trawienne spowodowane nadużyciem alkoholu²⁶⁵⁶. Egineta polecał także stosowanie w niektórych dolegliwościach kataplazmów z soczewicy gotowanej np. wraz ze skórkami granatów i przykładanej na ropiejące rany – odleżyny spowodowane długotrwałą chorobą przykuwającą pacjenta do łóżka²⁶⁵⁷. *Faké* gotowana z miodem lub pigwami nadawała się z kolei wedle Pawła na okłady stosowane przy stanach zapalnych oczu i powiek²⁶⁵⁸. Wywar z soczewicy nadawał się z kolei w opinii Pawła do leczenia łupieżu. Należało dokładnie ostrzyć głowę i przemywać jej skórę gorącą wodą, w której gotowano nasiona soczewicy. W momencie, gdy pojawiały się wysięki, można było samą tę roślinę stosować jako kataplazm²⁶⁵⁹. Soczewicowe *afépsema* mogły być użyte w dolegliwościach oftalmologicznych, konkretnie w przypadku wystąpienia na powiekach wrzodziejących stwardnień zwanych *emfysémata*. Wówczas chore miejsca przemywano wywarem z soczewicy²⁶⁶⁰.

²⁶⁵³ Aleksander z Tralles, *O oczach*, 174, 18–20.

²⁶⁵⁴ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 539, 15 – 545, 18, vol. I.

²⁶⁵⁵ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 79, 5–23, vol. II; 87, 25–26, vol. II; 89, 11–13, vol. II.

²⁶⁵⁶ Paweł z Eginety, III, 4, 7, 1–10.

²⁶⁵⁷ Paweł z Eginety, II, 60, 1, 7–8.

²⁶⁵⁸ Paweł z Eginety, III, 22, 26, 1–29.

²⁶⁵⁹ Paweł z Eginety, III, 3, 4, 1–21.

²⁶⁶⁰ Paweł z Eginety, III, 22, 8, 1–11.

VII.3. BÓB

VII.3.1. BÓB – INFORMACJE OGÓLNE

Bób, zwany po grecku *kýamos* lub *fába*²⁶⁶¹, był bardzo istotnym źródłem pożywienia. Zawsze i niezmiennie dietetycy uwzględniali go w rozważaniach na temat *óspria*. Zwykle na liście tej zajmował jedno z pierwszych miejsc, najczęściej zaraz po soczewicy. Nie należał też do produktów drogich²⁶⁶². Najstarsze, a dostarczone przez archeologię, przesłanki uprawy tej wielce pożytecznej rośliny datują się na IV tysiąclecie p.n.e. i pochodzą z obszarów Hiszpanii, południowej Italii i Tesalii. W czasach historycznych spożywano bób w na całym obszarze śródziemnomorskim. Spotykamy go więc zarówno w Egipcie²⁶⁶³, Palestynie²⁶⁶⁴ jak i Fenicji²⁶⁶⁵. Raz udomowiony był na tyle popularnym pokarmem w okresie antycznym²⁶⁶⁶, zarówno w Grecji²⁶⁶⁷ jak i w Italii²⁶⁶⁸, (a przez to tyle razy wzmiankowanym w literaturze tego okresu) że zasłużył sobie na cały rozdział w *Uczcie mędrców Atenajosa z Naukratis*²⁶⁶⁹. Na faktyczne spożycie bobu nie wpływała negatywnie, trudna do jednoznacznego wyjaśnienia, zdecydowana i

²⁶⁶¹ W traktacie *O pokarmach*, w połączonej charakterystyce roślin zbożowych i strączkowych, pojawia się raz termin *hyoskýamos*. Potem jednak w tekście traktatu systematycznie występuje forma *kýamos*. Identyfikacja por. J. André, *Lexique de termes...*, s. 110, 132, 166; idem, *Le noms de plantes...*, s. 82, 101, 127.

²⁶⁶² *Edykt Dioklecjana*, I, 9–10.

²⁶⁶³ E. Bresciani, *op. cit.*, s. 66, 72.

²⁶⁶⁴ G.W. Fick, *op. cit.*, s. 72.

²⁶⁶⁵ A. Spanò Giammellaro, *op. cit.*, s. 87.

²⁶⁶⁶ Por. D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 106–110; A. Dalby, *Food...*, s. 49–50; idem, *The flavours...*, s. 19. Bób jako pokarm symboliczny por. A.C. Andrews, *The bean and Indo-European totemism*, *AAAnth* 51, 1949, nr 4, s. 274–295; por. W.C. Boyd, *Note on Andrews' "Bean and Indo-European totemism"*, *AAAnth* 51, 1949, nr 4, s. 679.

²⁶⁶⁷ M.-C. Amouretti, *op. cit.*, s. 139, 143, 147. Peter Garnsey określa bób jako podstawowy pokarm świata śródziemnomorskiego – P. Garnsey, *op. cit.*, s. 14.

²⁶⁶⁸ J. André, *L'alimentation...*, s.16, 31, 33–35 (Italia rzymska); G. Sassatelli, *op. cit.*, s. 185–188 (Etruskowie).

²⁶⁶⁹ *Atenajos z Naukratis*, IX, 406 b – 408 b (71, 1 – 74, 13).

nieprzejednana niechęć Pitagorasa i jego uczniów do tego pożywienia²⁶⁷⁰. Nie mogła być ona bowiem traktowana nazbyt poważnie w szerokich kręgach społecznych, gdyż nie przeszkodziła ona nawet temu, że interesowali się *kýamos litterati* epoki, jak właśnie wymieniony już wyżej Atenajos z Naukratis. Znaczna rola bobu w diecie była też trwała w okresie, który mnie interesuje. Jest na to wiele dowodów (oczywiście także poza źródłami natury medycznej). Na przykład, w traktacie *Geoponika*, w którym to dziele zresztą jest także wzmianka na temat słynnego filozofa, uprawa *kýamos* omówiona zaś została ze szczegółami²⁶⁷¹. Nic dziwnego, że przyjęta w literaturze opinia wspiera tezę o powszechności bobu w okresie Bizancjum²⁶⁷².

VII.3.2. BÓB – OCENA DIETETYCZNA

Bób należy do pokarmów, które zostały bardzo szczegółowo scharakteryzowane w źródłach medycznych. Dodać trzeba, że doktryna dietetyczna na jego temat odznacza się stałością przez cały okres, którym się interesujemy. Aby znaleźć się niejako u źródeł ustaleń, które potem odcisnęły swe piętno na dietetyce starożytności i Bizancjum, przyjrzyjmy się zatem opisowi bobu autorstwa Dioskurydesa. Utrzymywał on, że *kýamos* rosnący w Helladzie przyczynia się do powstania w organizmie powietrza i innych gazów, jest trudny do wstępnego strawienia, a nadto powoduje złe sny. Zapobiega nadto kaszlowi, a w końcu doprowadza do rozrostu

²⁶⁷⁰ J. Scarborough, *Beans, Pythagoras, taboos, and ancient dietetics*, CW 75, 1982, nr 6, s. 355–358. Por. F.J. Simoons, *Plants of life. Plants of death*, Madison 1998, s.192–266; C. Riedweg, *Pythagoras, his life, teaching and influence*, Ithaca 2005, s. 39, 70. Owa niechęć pitagorejczyków i ich mistrza do bobu i innych roślin strączkowych objawiała się zresztą nie tylko powstrzymywaniem się od ich spożycia, ale nawet przed dotknięciem ich. Trudno dziś jednoznacznie wyjaśnić przyczyny tegoż zjawiska. Wskazuje się z jednej strony wiarę pitagorejczyków w to, że ludzie i rośliny strączkowe powstały z tej samej materii, z innej – w to, że dusze ludzi po śmierci podróżują po ziemi, znajdując schronienie w pustych korzeniach tychże roślin. Niektórzy doszukują się także jakichś przyczyn związanych z bezpośrednim działaniem konsumpcji bobu na organizm (wzdęcia) i przeczuwania w tym przez Pitagorasa i jego uczniów szkodliwego wpływu na zdrowie.

²⁶⁷¹ *Geoponika*, II, 35.

²⁶⁷² A. Dalby, *Flavours...*, s. 53, 80; J. Koder, *Stew and salted...*, s. 65; A. Dalby, *Tastes of Byzantium. The cuisine of a legendary empire*, New York 2010, s. 53, 80; M. Kokoszko, Ł. Erlich, *op. cit.*, s. 10–12; I. Anagnostakis, *Byzantine delicacies*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 97–98.

masy ciała. Zielony bób jest niedobry dla żołądka (i gorszy od dojrzałego), a nadto bardziej od tego drugiego wiatropędny²⁶⁷³.

O dietetycznych doktrynach Galena z dzieła *O właściwościach pokarmów*, które notabene były kontynuacją ustaleń Dioskurydesa, mowa będzie przy dyskusji nad sposobem kulinarnego zastosowania opisywanej rośliny. Dietetyka i kulinaria (włącznie z osobistymi doświadczeniami życiowymi Pergamończyka) przeplatają się bowiem w rzeczonym rozdziale tak ściśle, iż rozsypnięcie nici narracji doprowadziłoby niejako do zubożenia treści Galenowego wykładu. Sama partia dietetyczna zawarta w rzeczonym dziele, a zatem cechy tego pożywienia, zostały zresztą udatnie podsumowane przez Orybazjusza i uporządkowane w księdze III *Zbiorów lekarskich*.

Ten ostatni pozostawił bowiem w swym dorobku zarówno całościowe charakterystyki *kýamos*, jak i wymienił go (oraz produkty z niego powstałe) w tych częściach swego dorobku, gdzie grupował pokarmy wedle ich cech najistotniejszych. Gdy chodzi o ogólny opis bobu, to spotykamy go w dwu wersjach. W dłuższej z nich Orybazjusz w zasadzie powtórzył doktryny swego poprzednika. Skrócił je jednak, usunąwszy uwagi na temat osobistych doświadczeń Galena, a także sprecyzował poglądy wyłożone w *O właściwościach pokarmów*²⁶⁷⁴. Tak, na przykład, z jego wykładu jasno wynika, iż doktryna dietetyczna oceniała prażony bób jako trudny dla strawienia, powoli przechodzący przez przewód pokarmowy i przyczyniający się do powstania w organizmie gęstych soków. Tekst pierwotny nie był tak klarowny z powodu manieri Galena, a zwłaszcza ze względu na porównania, których tak chętnie używał²⁶⁷⁵. Z kolei w krótkiej charakterystyce farmakologicznej znajdującej się w księdze XV *Zbiorów lekarskich* pokarm ten przedstawiony został jako substancja o umiarkowanych właściwościach wysuszających i chłodzących. Tekst uzupełniono o informację, że rzeczony produkt ma w sobie nieco właściwości ściągających, którymi w szczególności odznaczają się jego łuski²⁶⁷⁶. Wzmiankowane cechy pojawiają się potem w charakterystykach pokarmów podzielonych wedle ich cechy najistotniejszej. Prażony bób znajduje się zatem w katalogu substancji powodujących

²⁶⁷³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 105, 1, 1–7.

²⁶⁷⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 18, 1, 1–5, 3.

²⁶⁷⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 18, 4, 1–3.

²⁶⁷⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XV, 1:10 (κ), 80, 1–3.

powstawanie gęstych soków²⁶⁷⁷. Z kolei zielony pozostawia w organizmie wiele niestrawionych elementów²⁶⁷⁸. Produkt nie tylko umieszczono na liście pokarmów o znaczących wartościach odżywczych²⁶⁷⁹, ale nadto fragment ten również opatrzony został (znanym nam z twórczości Dioskurydesa, a potem także Galena²⁶⁸⁰) komentarzem specyfikującym rodzaj tkanek powstających w skutek konsumpcji ziaren analizowanej rośliny. Autor dodał jednak, że zielone nasiona były uważane za mniej pożywne od dojrzałych²⁶⁸¹. Oprócz tego Orybazjusz zaklasyfikował *kýamos* jako pokarm o dobrych sokach²⁶⁸², ale jednocześnie stwierdził, że jego nasiona są trudne do wstępnego strawienia²⁶⁸³. Tylko prażone nie były wiatropędne²⁶⁸⁴. W kategorii pokarmów wypełniających organizm gazem²⁶⁸⁵ znajduje się za to zupa *étnos* ze świeżych ziaren, zwłaszcza, jak dodał lekarz, jeżeli potrawa ta została sporządzona z niełuskanego surowca²⁶⁸⁶. *Kýamos* był także uznany za pożywienie posiadające siłę oczyszczającą²⁶⁸⁷. Z tej samej partii dorobku słynnego medyka dowiadujemy się też, że prażony wolno przechodził przez organizm²⁶⁸⁸, a tylko zielony został uznany za nawadniający²⁶⁸⁹. Za to w księdze XIV *Zbiorów lekarskich*²⁶⁹⁰ Orybazjusz wpisał *áleuron* z tej rośliny na listę produktów wysuszających w pierwszym stopniu. W końcu, medyk zaklasyfikował bób jako substancję doprowadzającą do diaforezy, co niejako tłumaczyło jej szerokie wykorzystanie w medycynie²⁶⁹¹.

Dyskusja dietetyczna na temat bobu jest w dorobku kolejnego autora, Aecjusza z Amidy, pod silnym wpływem ustaleń Galena. Najpełniejsze charakterystyki *kýamos*

²⁶⁷⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 3, 1, 1 – 7, 3 (bób – III, 3, 4, 1).

²⁶⁷⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 11, 1, 1–6 (bób – III, 11, 1, 3).

²⁶⁷⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 13, 1, 1 – 13, 2 (bób – III, 13, 7, 1 – 8, 1).

²⁶⁸⁰ Por. poniżej.

²⁶⁸¹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 14, 1, 1 – 13, 3 (bób – III, 14, 7, 3).

²⁶⁸² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 15, 1, 1 – 22, 3 (bób – III, 15, 19, 1).

²⁶⁸³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 18, 1, 1 – 13, 1 (bób – III, 18, 11, 1).

²⁶⁸⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 22, 1, 1 – 4, 2 (bób – III, 22, 1, 2).

²⁶⁸⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 23, 1, 1 – 9, 4 (zupa z bobu – III, 23, 1, 1–3).

²⁶⁸⁶ Bez zdjęcia z niego osłonek.

²⁶⁸⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 24, 1, 1 – 16, 7 (bób – III, 24, 1, 1).

²⁶⁸⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 26, 1, 1 – 4, 1 (bób – III, 26, 2, 1).

²⁶⁸⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 34, 1, 1 – 8, 2 (bób – III, 34, 7, 8).

²⁶⁹⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 25, 1, 1 – 6 (bób i *áleuron* z niego – XIV, 25, 1, 2).

²⁶⁹¹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 62, 1, 1 – 3, 2 (bób – XIV, 62, 1, 24).

występują w księdze I jego encyklopedii, we fragmentach dotyczących *krithai*, a więc jęczmienia, oraz w samodzielnym fragmencie poświęconym temu *ósprion*. Pierwszy z opisów²⁶⁹², tak samo zresztą jak w Galenowym dziele *O właściwościach medykamentów niezłożonych*²⁶⁹³, skomponowany został na zasadzie porównania właściwości jęczmienia i bobu, a głównym przesłaniem tego tekstu jest wskazanie na podobieństwo obu pokarmów w zakresie ich wartości dietetycznych i zastosowań medycznych. Druga charakterystyka *kyamos*²⁶⁹⁴ zawiera także dane dietetyczne i medyczne, a oparta została (bezpośrednio czy też pośrednio) na ustaleniach Dioskurydesa. Ponieważ obie nie odbiegają od zaprezentowanego kanonu, pominiemy dokładne analizowanie ich treści. Nadto, Aecjusz z Amidy, wzorem Orybazjusza, daje też jasny wykład dotyczący cech interesującego mnie pokarmu w rozdziałach grupujących produkty żywnościowe wedle ich właściwości dominujących. Owe kategorie znajdują się w księdze II jego dzieła i odbijają dokładnie schemat informacji, który znamy już z traktatów lekarza cesarza Juliana.

Paweł z Eginu, chociaż nie poświęcił charakterystyce *kyamos* zbyt wiele uwagi, pozostawił w swym dorobku wystarczająco wiele informacji, by można go było ocenić jako zwolennika tradycyjnych doktryn dietetycznych na temat tego pokarmu. Bób²⁶⁹⁵ został zatem wpierw dość pobieżnie scharakteryzowany w opisie *óspria* znajdującym się w księdze I jego traktatu²⁶⁹⁶. Autor nazwał go lekkim, wiatropędnym i oczyszczającym²⁶⁹⁷. Z kolei wzmiankę o *áleuron kyáminon*²⁶⁹⁸ jako o substancji wysuszającej i nieco wiatropędnej poczynił też w charakterystyce *krithai* znajdującej się w księdze VII²⁶⁹⁹. Nadto medyk zawarł w swej encyklopedii lekarskiej oddzielną charakterystykę bobu jako *fármakon*, która zawiera treści pokrywające się dokładnie z ustaleniami jego poprzedników²⁷⁰⁰. W końcu z dzieła tego dowiadujemy się także, iż *étnos* z bobu²⁷⁰¹ był przydatny w leczeniu problemów z aparatem

²⁶⁹² Aecjusz z Amidy, I, 225, 1–14.

²⁶⁹³ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 10–45, 4, vol. XII.

²⁶⁹⁴ Aecjusz z Amidy, I, 233, 1–22.

²⁶⁹⁵ Paweł z Eginu, I, 79, 4.

²⁶⁹⁶ Paweł z Eginu, I, 79, 1, 1–15.

²⁶⁹⁷ Paweł z Eginu, I, 79, 4–5.

²⁶⁹⁸ Paweł z Eginu, VII, 3, 10, 341–342.

²⁶⁹⁹ Paweł z Eginu, VII, 3, 10, 341–345.

²⁷⁰⁰ Paweł z Eginu, VII, 3, 10, 364–365.

²⁷⁰¹ Paweł z Eginu, III, 28, 3, 14.

głosowym, ponieważ, podobnie jak surowiec nań, należał do środków o właściwościach oczyszczających²⁷⁰².

Autor anonimowego traktatu *O pokarmach* pozostaje w zasadzie ściśle w tradycji dietetycznej kultywowanej od czasów Galena. Wyjątkiem jest jedynie zakwalifikowanie bobu²⁷⁰³ do kategorii pokarmów przyczyniających się do obecności w organizmie niebezpiecznych, niestrawionych soków²⁷⁰⁴. Inne klasy, w których występuje ta roślina są tymi samymi, które spotykaliśmy w rozważaniach poprzedników. Wedle autora bób zaliczany więc było do pokarmów o dobrych sokach²⁷⁰⁵, zaklasyfikowany do grupy *polýtrofa*²⁷⁰⁶, a nadto, zielony bób uznany został za *perittomatikós*²⁷⁰⁷.

VII.3.3 BÓB – DANE KULINARNE

Przechodząc do zagadnień kulinarnych związanych z interesującą mnie rośliną, trzeba stwierdzić, iż dorobek Dioskurydesa jest bardzo ubogi w informacje na temat metod przygotowania *kýamos*. Tym niemniej i on zdradza nam pewne dane. Gotowano mianowicie bób z dodatkiem *oksýkraton*, co nie tylko zmniejszało jego wiatropędność, ale miało mu też nadawać pewne cechy lecznicze²⁷⁰⁸.

Galen poświęcił bobowi cały i to stosunkowo długi rozdział w traktacie *O właściwościach pokarmów*²⁷⁰⁹. Jest on, jak często się to zdarza w dziełach tego lekarza, mieszaniną informacji czysto kulinarnych i wiedzy dietetycznej. Co ciekawe fragment ten, jak już to zostało zaznaczone powyżej, zawiera elementy własnych doświadczeń Galena, a te pozwalają nowożytnemu czytelnikowi, niekiedy dokładnie, przyjrzeć się obyczajom żywieniowym II w. n.e. Swe rozważania lekarz z Pergamonu zaczął od zdania uogólniającego, w którym stwierdzał, że bób ma wiele zastosowań kulinarnych, a zatem może być przyrządzony przynajmniej na kilka

²⁷⁰² P a w e ł z E g i n y, III, 28, 3, 13–15.

²⁷⁰³ *O pokarmach*, 19, 3.

²⁷⁰⁴ *O pokarmach*, 19, 1–7. Zapewne jest to przeniesienie tej cechy z charakterystyki przypisywanej zwykle przez dietetykę łubinowi (*thérmos*).

²⁷⁰⁵ *O pokarmach*, 5, 1–58.

²⁷⁰⁶ *O pokarmach*, 21, 1–15 (bób – 21, 9).

²⁷⁰⁷ *O pokarmach*, 23, 1–9 (bób – 23, 5).

²⁷⁰⁸ D i o s k u r y d e s, *O sztuce medycznej*, II, 105, 1, 3–5.

²⁷⁰⁹ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 529, 7 – 532, 3, vol. VI.

sposobów. Gotuje się bowiem z niego między innymi potrawę zwaną *étnos*²⁷¹⁰. Galen wskazał, że istniały dwie odmiany tego dania. Rzadsza powstawała w naczyniach do gotowania wody zwanych *hýdra*, gdy gęstsza przyrządzana była w naczyniach typu *lopás*²⁷¹¹. Jest też, dodawał, i trzeci sposób podania bobu, mianowicie dodawanie go do *ptisáne*²⁷¹². Odwołując się zapewne do swoich własnych doświadczeń z okresu, gdy był lekarzem szkoły gladiatorów, dorzucił też uwagę, że bób jest bardzo popularnym pokarmem owych bohaterów areny. Jako codzienne pożywienie bowiem przyczynia się do powiększania masy ciała. Niestety, nie czyni jego tkanki mięśniową i zbitą (jak powoduje to jedzenie mięsa wieprzowego), ale raczej mało zwartą²⁷¹³. Przechodząc ponownie do spostrzeżeń typowego dietetyka, stwierdził nadto, że bób jest pokarmem, który odznacza się wiatropędnością. Nie znika ona nawet w momencie poddania ziaren tej rośliny procesowi gotowania przez dłuższy czas²⁷¹⁴. Substancja, wyjaśnił autor, z której zbudowane jest ziarno bobu nie jest bowiem zbita i ciężka, ale luźna i lekka²⁷¹⁵, a, jak należy rozumieć słowa narratora, to właśnie taka struktura wewnętrzna owego pokarmu powoduje pojawienie się gazów w ciele jedzącego.

Zaznaczył też, iż *kýamos*, podobnie jak *ptisáne*, ma właściwości oczyszczające²⁷¹⁶. Galen zaczął narrację na ten ostatni temat od dobrze mu znanego, jak sugeruje, wykorzystania owej cechy do celów czysto kosmetycznych. Mianowicie, handlarze niewolników i kobiet, jak to ujął, posługują się codziennie mąką bobową do mycia skóry jak inni używają sody lub saletry potasowej. Podobnie zresztą, dorzucił, stosuje się w tym samym celu *ptisáne*²⁷¹⁷. Właściwość oczyszczająca bobu, ciągnął lekarz, objawia się jednak nie tylko na powierzchni ciała. Dzięki tejże samej sile bowiem *kýamos* nie pozostaje dłużej w przewodzie pokarmowym (co z kolei czynią pokarmy o gęstych sokach, jak *chóndros*, *trágos*,

²⁷¹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 529, 8, vol. VI.

²⁷¹¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 529, 9, vol. VI.

²⁷¹² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 529, 10, vol. VI.

²⁷¹³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 529, 10–14, vol. VI.

²⁷¹⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 529, 14 – 530, 4, vol. VI.

²⁷¹⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 530, 5–6, vol. VI.

²⁷¹⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 530, 6, vol. VI.

²⁷¹⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 530, 7–11, vol. VI.

semídalís i *ámylon*)²⁷¹⁸. Należy zatem wnosć ze słów Galena, że, pożywienie to, przechodząc przez przewód pokarmowy, oczyszcza go przynajmniej do pewnego stopnia.

Powracając do kwestii gotowania bobu, Galen stwierdził także, że *étнос* z jego ziaren jest potrawą wiatropędną, a staje się taką jeszcze w znaczniejszym stopniu, jeżeli gotowana jest z całego nasienia (to znaczy bez usunięcia łusek)²⁷¹⁹. Niektórzy też prażą *kýamos*, żeby go zjeść jako przekąskę (*trágema*). Choć tak przygotowany przestaje powodować gazy, ciągnął lekarz, staje się jeszcze trudniejszy do strawienia, a jako pokarm dostarcza ciału gęstych soków²⁷²⁰. Zielony bób z kolei, to znaczy zbierany zanim jeszcze dojrzeje i zaschnie, daje jedzenie bardziej nawadniające i dlatego zawierające więcej elementów nie podlegających strawieniu, i to nie tylko w przewodzie pokarmowym, ale w całym ciele. Taki *kýamos* w rzeczywistości mniej odżywia, ale za to szybciej przechodzi przez organizm, pobudzając go do wydalania²⁷²¹. Wielu ludzi nie tylko je zielony bób, kontynuował, ale i gotuje go z mięsem wieprzowym. Dzieje się to najczęściej na wsi. Zresztą ludzie przyrządzają go nie tylko z wieprzowiną, ale także z mięsem kozim i baraniną. Nadto, by zmniejszyć wiatropędną potrawę, a przygotowując ją w *lopás*, dokładają do niej w czasie przygotowywania tego smakołyku cebuli. Niektórzy też po prostu podają do bobu surową, bez gotowania jej w potrawie. Czynią tak, ponieważ wiedzą, że istnieje zasada, jak wyjaśnił to Galen, że wiatropędną znikną pod wpływem substancji rozgrzewających i rozcieńczających (a takie właściwością miała wspomniana jarzyna)²⁷²².

Podsumowując ten bogaty treściowo fragment, trzeba stwierdzić, iż *kýamos* był według Galena pokarmem o satysfakcjonujących właściwościach odżywczych, wartym uwzględnienia nawet w diecie osób ciężko pracujących (jak, na przykład, rolnicy) i wiele ćwiczących (choćby gladiatorzy), wiatropędnym, ale i oczyszczającym organizm. Przygotowywany był przede wszystkim w formie potraw gotowanych, niekiedy z dodatkiem mięsa. Nadmienić wypada i to, co nie zostało

²⁷¹⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 530, 12–15, vol. VI.

²⁷¹⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 530, 16 – 531, 1, vol. VI.

²⁷²⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 531, 2–5, vol. VI.

²⁷²¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 531, 5–10, vol. VI.

²⁷²² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 531, 11 – 532, 3, vol. VI.

uwypuklone w tym fragmencie, a mianowicie, iż rozdrabniano go na mąkę²⁷²³, która służyła do przygotowania omawianego tu *étnos*, a nadto miała rozliczne zastosowania medyczne.

Treści kulinarne dzieł Orybazjusza opierają się po większej części na złożeniu tego, co czytaliśmy w *O właściwościach pokarmów* Galena, oraz na informacjach zachowanych dzięki Dieuchesowi. Gdy chodzi o pierwszego spośród nich, Orybazjusz w zasadzie powtórzył doktryny lekarza z Pergamonu²⁷²⁴. Nie traktował jednak tekstu swego poprzednika z pietyzmem, ale skrócił go, a wprowadzone modyfikacje spowodowały usunięcie pewnych szczegółów dotyczących kuchni. Stąd zubożone w stosunku do zawartości pierwowzoru dane na temat przygotowania *étnos* i ograniczenie narracji odnoszącej się do modyfikowania właściwości samego bobu, jakie odnajdujemy na stronach dorobku lekarza cesarza Juliana Apostaty.

Na szczęście utracone dane są uzupełnione przez informacje zaczerpnięte z prac drugiego z wymienionych medyków starożytności. Orybazjusz, robiąc wypisy z Dieuchesa na temat *ámylon* oraz innych produktów z roślin zbożowych i strączkowych²⁷²⁵, przekazał nam bowiem kilka rad swego poprzednika dotyczących gotowania zupy z bobu²⁷²⁶. Z tekstu wnosić wypada, iż głównym problemem w wykorzystaniu tego typu pokarmu jako zdrowego posiłku był fakt, że potrawa powodowała silne wzdęcia. Dieuches twierdził, że, aby danie to pozbawić tej nieprzyjemnej właściwości, należało wziąć do jego przyrządzenia nie całe nasiona, ale tak zwany *éregmos*, a zatem jedynie miąższ wyłuskanego *kýamos*. Gotowano go dwa razy, pierwszą wodę odlewając. Autor mówił też o proporcjach składników potrawy. Mianowicie, na jedną czwartą *choíniks* bobu brano dwie *kotýlai* wody i oliwy²⁷²⁷, a całość, jak wypada się domyślić, poddawano procesowi gotowania. Taką swoistą zupę doprawiano całymi plastrami miodu, by podać ją jako pokarm o charakterze leczniczym²⁷²⁸. Dla innej grupy chorych²⁷²⁹ z kolei przyrządzano zupę

²⁷²³ Na przykład – Galen, *O właściwościach pokarmów*, 530, 9, vol.VI.

²⁷²⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 18, 1, 1 – 5, 3.

²⁷²⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 1, 1 – 18, 3.

²⁷²⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 8, 1 – 14, 1.

²⁷²⁷ W tekście brak specyfikacji ilości oliwy.

²⁷²⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 8, 1 – 10, 1. Chodziło o nieżyty nosa.

²⁷²⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 10, 1–2. Autor zalecał potrawę na dyzenterię i bolesną niemożność wypróżnienia się (*teinesmós*)

bez odlewania wody z pierwszego gotowania. W czasie przygotowywania dorzucano do potrawy szpik kostny, воск oraz ser, najlepiej podpiekany, i dużo oliwy²⁷³⁰. Nadto łuskany bób dodawano do *ptisáne* i *faké*, a taka potrawa również pomagała w problemach zdrowotnych²⁷³¹. Na tę ostatnią zupę, jak pisali Dieuches i Orybazjusz, brano jedną czwartą *choíniks* łuskanych ziaren na sześć *kotýlai* wody²⁷³². Rozumieć wypada, iż rozgotowane nasiona dodawano do krupniku jęczmiennego lub zupy z soczewicy. Niestety, autor nie wyspecyfikował proporcji składników.

W dorobku Orybazjusza jest jeszcze jedna warta przytoczenia informacja, która zgrabnie uzupełnia dane uzyskane od Galena. Mianowicie, jak pamiętamy, pisał on o zastosowaniu cebuli jako środka łagodzącego wzdęcia po spożyciu bobu. Z fragmentu dorobku Rufusa z Efezu, który Orybazjusz cytował w księdze VI *Zbiorów lekarskich*²⁷³³, wynika jednak także, że dla zmniejszenia wiatropędności tego pokarmu używano ruty²⁷³⁴. Ponieważ tekst wspomnianego traktatu jest tak sformułowany, iż rzeczony dodatek jest wymieniony jedynie jako przykład, trzeba dojść do wniosku, że kuchnia i medycyna IV w. dysponowały znacznie szerszą bazą substancji, którym przypisywano właśnie takie działanie²⁷³⁵. Sugerował to zresztą także Galen.

Lektura traktatu Aecjusza z Amidy właściwie nie wpływa na naszą wiedzę o kulinarnych zastosowaniach bobu. Lekarz ten koncentrował się bowiem głównie na medycznych sposobach wykorzystania produktów spożywczych. Niemniej analiza *Ksiąg medycznych* daje podstawy do stwierdzenia, że w VI-wiecznym społeczeństwie zamieszkującym obszar śródziemnomorski bób stanowił nadal istotny element diety i ważny składnik lekarstw²⁷³⁶. Wedle Aecjusza omawiana roślina miała dobre soki, a zatem była smaczna i lubiana, w związku z czym ludzie – w tym specjaliści od medycyny – starali się znaleźć metody jej spożywania w taki

²⁷³⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 10, 1 – 12, 1. Oliwę dolewano, jaka wyjaśniała autor, by ułatwić wydalenie kału

²⁷³¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 12, 1 – 13, 1.

²⁷³² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 12, 1 – 14, 1.

²⁷³³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VI, 38, 1, 1 – 30, 5.

²⁷³⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VI, 38, 16, 4 – 16, 7.

²⁷³⁵ Sam Galen zresztą wskazywał także, iż nadają się do tego celu wszelkie substancje o działaniu rozgrzewającym i rozcieńczającym.

²⁷³⁶ Por. K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Bób...*, s. 106–107.

sposób, by zniwelować jej niekorzystne działanie na organizm²⁷³⁷, zwłaszcza, że była równocześnie tak pożywna, iż trudno było sobie w ówczesnych warunkach wyobrazić wyeliminowanie, czy choćby znaczne ograniczenie jej spożycia²⁷³⁸. Tekst *Ksiąg medycznych* pozwala stwierdzić, że schemat konsumpcji bobu nie zmienił się w porównaniu z poprzednimi stuleciami. Przeważnie spożywano jej dojrzałą formę, ale na stoły trafiała nierzadko i zielona²⁷³⁹. Bób poddawano obróbce termicznej – gotowano z niego popularną zupę (*étnos*)²⁷⁴⁰. Podczas gotowania ziaren w wodzie, dodawano do całości różnych składników do smaku, a także w celach leczniczych. Można było, na przykład, dodać wedle Aecjusza octu rozcieńczonego z wodą²⁷⁴¹. Poza gotowaniem ziarna bobu poddawano prażeniu²⁷⁴², a także rozdrabniano do konsystencji mąki (*áleuron*)²⁷⁴³. Ważna jest też wzmianka o przygotowywaniu bobu z łuską, lub bez niej, co nadawało ziarnu nieco odmienne zastosowania w medycynie i właściwości dietetyczne²⁷⁴⁴.

Również zapiski Antyma dowodzą dużego znaczenia omawianej rośliny jako elementu jadłospisu VI-wiecznej ludności. W swym niewielkim traktacie zalecał on gotowanie bobu w rosole, albo z dodatkiem oliwy. Gotową potrawę dosolano. Autor ten odnotował też, że zielony *kýamos* ceniono mniej od tak przygotowanego ze względu na to, że bardziej obciążał żołądek²⁷⁴⁵.

Informacje o przyrządzaniu bobu są natomiast zupełnie marginalne u Pawła z Eginy. Pisał on to, co już wcześniej zostało tu poruszone – o gotowaniu z niego zupy i wyrabianiu mąki. Brak tam jednak interesujących szczegółów, co wynika z tego, że autorowi nie zależało na wnikanie w tego rodzaju zawilgości przy medycznym charakterze jego traktatu²⁷⁴⁶.

²⁷³⁷ Por. Aecjusz z Amidy, II, 252, 1–24.

²⁷³⁸ Aecjusz z Amidy, II, 250, 12–13.

²⁷³⁹ Aecjusz z Amidy, I, 233, 8–9.

²⁷⁴⁰ Aecjusz z Amidy, VIII, 55, 58–59.

²⁷⁴¹ Aecjusz z Amidy, I, 233, 3–6.

²⁷⁴² Aecjusz z Amidy, I, 233, 10.

²⁷⁴³ Aecjusz z Amidy, VIII, 2, 35.

²⁷⁴⁴ K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Bób*, [in:] *Pokarm dla ciała i ducha...*, s. 107–108.

²⁷⁴⁵ Antym, 65.

²⁷⁴⁶ O zastosowaniach kulinarnych bobu u Pawła z Eginy zob. Paweł z Eginy, III, 28, 3, 14; VII, 3, 10, 341–342.

VII.3.4. BÓB – DANE MEDYCZNE

Przechodząc do aplikacji bobu jako *fármakon*²⁷⁴⁷, warto zaznaczyć, że już Dioskurydes dał w traktacie *O sztuce medycznej* całą listę zastosowań tej rośliny w terapii. Przekłada się to potem na zawartość rozlicznych receptur poszczególnych medykamentów, które odnajdujemy za stronach zarówno wspomnianego traktatu, jak również dzieła *O lekarstwach niezłożonych*, a potem w późniejszych tekstach. Czytamy tam zatem, że bób gotowany wraz ze skórą z dodatkiem *oksýkraton* leczy dyzenterię oraz rozwolnienia. Działa nadto pozytywnie w przypadku wymiotów²⁷⁴⁸. Najcenniejsza z punktu widzenia medycyny była mąka powstała z bobu, używano jednak też i osłonek znajdujących się na poszczególnych ziarnach. Ów pierwszy produkt nadawał się przede wszystkim do sporządzania okładów. Dioskurydes pisał, iż *áleuron* bobowe w formie kataplazmu, samo czy też z dodatkiem *álfita*, używane było jako okład leczący rany powstałe na powierzchni ciała. Było ono skuteczne nawet wtedy, gdy dochodziło do zaognień zwanych *flegmonai*. *Áleuron* tego typu, twierdził lekarz, leczy nadto blizny, powodując, że stają się one takiego samego koloru jak reszta ciała. Działa też skutecznie, gdy kobiety odczuwają bolesność piersi podczas laktacji. Oczywiście i w tym przypadku, mąka bobowa była stosowana zewnętrznie jako okład. Autor twierdził też, że tego typu *áleuron* wraz z miodem i mąką z kozieradki skutecznie leczy wrzody, zapalenia przyusznicy a także sińce w okolicach oczu. Z dodatkiem róż, a także kadzidla oraz białka, przykładane było w dolegliwościach okulistycznych, na przykład, gdy pacjent cierpiał na defekty rogówki. Mąka bobowa wyrobiona z winem leczy też rany powstałe na oczach. Nadto, kontynuował Dioskurydes, jako plaster (*anakóllema*) używana jest na twarz w celu zaradzenia skutkom napływu niepożądanych soków. Poza tym robi się z niej okłady na genitalia chłopców, aby spowolnić osiągnięcie przez nich dojrzałości płciowej. Mąka taka leczyła też białe wysypki określane jako *alfoi*. Z kolei osłonki ziaren przyłożone w miejscach, które chcemy poddać depilacji, powodują, że włosy stają się słabsze, a zatem łatwiejsze do usunięcia. Te same, zmieszane z *álfita*, zsiadłym mlekiem i długo przechowywaną oliwą (użyte oczywiście w postaci kataplazmu) doprowadzały do diaforezy w leczeniu

²⁷⁴⁷ Aplikacje medyczne bobu por. J.A. D u k e, *op. cit.*, s. 492–495.

²⁷⁴⁸ D i o s k u r y d e s, *O sztuce medycznej*, II, 105, 1, 3–5.

ropiejących przyusznic. Ten fragment swoich rozważań kończył Dioskurydes stwierdzeniem, że bób pozbawiony skórki miał tamować (niezbyt intensywne) krwotoki, jak na przykład te, których przyczyną było puszczenie krwi za pomocą pijawek²⁷⁴⁹.

Galen widział podobieństwo między cechami terapeutycznymi bobu i jęczmienia. Ten pogląd wpływa, na przykład, w charakterystyce *krithai* w *O właściwościach medykamentów niezłożonych*²⁷⁵⁰. Z owego fragmentu dowiedzieć się można, że zarówno jęczmień jak i *kýamos* wykorzystywane były w medycynie zewnętrznie²⁷⁵¹. Gdy chodzi o większe różnice między produktami z obydwu roślin autor utrzymywał, że jęczmień (zapewne chodziło mu w szczególności o *áleuron krithinon*) ma silniejsze właściwości wysuszające niż *áleuron kýaminon* (chodziło o produkt z nasion pozbawionych osłonek)²⁷⁵². Pisał również, że nadają się one do licznych zastosowań w produkcji farmaceutyków, a więc twierdził, że wolno jest je dodawać do różnorodnych *fármaka*. Podobnie postępuje się też z innymi substancjami, jak na przykład, z woskiem i oliwą, mieszając je z wieloma składnikami w celu uzyskania leczniczych specyfików²⁷⁵³. *Kýamos* był jednak zbyt ważnym *fármakon*, by zostać omówionym tylko i jedynie obok jęczmienia. Galen poświęcił więc mu cały osobny rozdział²⁷⁵⁴. Ze słów medyka wypada zatem wnosić, że *áleuron* z bobu przyłożone zewnętrznie wysusza nie powodując żadnej szkody. Lekarz pisał przy tym, że posługiwał się okładami z interesującej na mąki w przypadkach podagry, jak wyjaśniał, gotując ją w wodzie i dokładając do niej tłuszczu zwierzęcego²⁷⁵⁵. Na rany tłuczone ścięgien i owrzodzenia przykładano *áleuron* z *oksýmeli*, a zatem octem winnym zaprawianym miodem²⁷⁵⁶. Na zranienie, które ogarnął już stan zapalny, używano lekarstwa z mąki bobowej z dodatkiem *álfita* (również gotowanych z octem)²⁷⁵⁷. Analogiczne okłady z produktów uzyskanych z *kýamos* były równie pomocne przy zapaleniu jąder oraz przy

²⁷⁴⁹ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 105, 1, 7 – 3, 7.

²⁷⁵⁰ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 10 – 45, 4, vol. XII.

²⁷⁵¹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 13–14, vol. XII.

²⁷⁵² Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 12–13, vol. XII.

²⁷⁵³ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 44, 18 – 45, 3, vol. XII.

²⁷⁵⁴ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 49, 9 – 50, 9, vol. XII.

²⁷⁵⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 49, 15–18, vol. XII.

²⁷⁵⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 49, 18 – 50, 1, vol. XII.

²⁷⁵⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 50, 1–2, vol. XII.

problemach z piersiami z powodu zablokowania kanalików mlecznych podczas laktacji²⁷⁵⁸. W końcu autor poinformowała czytelników, że pod wpływem działania opisywanego produktu znika zagrożenie, iż zwarzy się mleko w piersiach karmiącej kobiety. Nadto dzięki działaniu tego samego środka na genitalia chłopców, owi przed długi czas nie osiągną stanu dojrzałości²⁷⁵⁹. W sumie zatem rozważania te nie odbiegają od ustaleń Dioskurydesa, które, utrwalone dzięki Galenowi, powtarzane były aż do końca interesującego mnie okresu.

Informacje o użyciu bobu w różnorodnych procedurach medycznych są w pracach Orybazjusza bardzo bogate. Obejmują one zwłaszcza przykłady zastosowań mąki z *kýamos*, którą stosowano równie często jak *áleuron pýrinon* lub *kríthinon*. Pozostawiając zatem całość zagadnienia do dalszych badań historyków medycyny, dziś wypada się ograniczyć do kilku przykładów pokazujących najbardziej typowe zastosowania bobu w terapii IV w. *Kýamos* zalecany był zatem w pewnych dietach. Na przykład, z fragmentu dorobku Rufusa z Efezu, który Orybazjusz cytował w księdze VI swego *opus magnum*²⁷⁶⁰ wynika, że pokarm ten był *sensu stricto* afrodyzjakiem, ponieważ napełniał ciało powietrzem²⁷⁶¹. Dorobek Orybazjusza dowodzi również wykorzystania bobu w leczniczych potrawach. Dzięki wypisom z dorobku Dieuchesa²⁷⁶², poinformowani jesteśmy, na przykład, o terapeutycznych zastosowaniach *étnos*²⁷⁶³. I tak czytamy, że jedną z jego odmian²⁷⁶⁴, podawano chorym, mającym zapchany nos (dolegliwość ta określana była jako *korýdza*) i katar²⁷⁶⁵. Kolejny rodzaj zupy polecano chorym na dyzenterię i bolesną niemożność wypróżnienia się (*teinesmós*)²⁷⁶⁶. By zapewnić pacjentowi łatwe wydalenie kału, dodawano też do potrawy solidną porcję oliwy²⁷⁶⁷. Nadto w leczeniu dyzenterii i obstrukcji miała być skuteczna *ptisáne* i *fáke* z dodatkiem bobu²⁷⁶⁸.

²⁷⁵⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 50, 2–6, vol. XII.

²⁷⁵⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 50, 6–9, vol. XII.

²⁷⁶⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VI, 38, 1, 1–30, 5.

²⁷⁶¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VI, 38, 16, 4–16, 7.

²⁷⁶² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 1, 1–18, 3.

²⁷⁶³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 8, 1–14, 1.

²⁷⁶⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 8, 1–10, 1.

²⁷⁶⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 9, 1–10, 1.

²⁷⁶⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 10, 1–2.

²⁷⁶⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 10, 1–12, 1.

²⁷⁶⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 12, 1–13, 1.

Warto zaznaczyć, że *étнос* używany był także zewnętrznie. Mianowicie od Lykosa Orybazjusz zapożyczył przepis na okład z tej *sui generis* zupy²⁷⁶⁹. Gotowano tę potrawę z bobu do odpowiedniej gęstości, dodawano kminu rzymskiego, a używano w stanach zapalnych jąder. Do okładu można też było dodać rozdrobnionych owoców cyprysu. Jeśli choroba była chroniczna, wtedy dodawano też żywicy zwanej *ammoniakón*²⁷⁷⁰. To ostatnie zastosowanie związane jest ze zdolnością produktów bobowych do leczenia stwardnień i opuchlizn wszelkiego typu. Powołując się zatem na ustalenia Galena²⁷⁷¹, lekarz widział miejsce dla mąki z bobu²⁷⁷² w licznych rodzajach kataplazmów, jak na przykład ten z siemienia lnianego i rumianku, który doprowadzić miał do zniknięcia guzowatych stwardnień na powierzchni ciała²⁷⁷³. Od Orybazjusza dowiadujemy się też, że przy gębczastych obrzmieniach aplikowano okład z *áleuron kýáminon*²⁷⁷⁴ z kminem egipskim²⁷⁷⁵. Dla ścisłości zaznaczyć trzeba, że informacja ta została zaczerpnięta z dorobku Antyllosa²⁷⁷⁶. W końcu innym środkiem była mąka bobowa²⁷⁷⁷ gotowana w *melíkraton* wraz z winogronami. Antyllos twierdził też, że można było w tym samym celu użyć bobu bez osłonek (*éregmos*)²⁷⁷⁸, by następnie zmieszać go z miodem i kminem. Takie kataplazmy były skuteczne na zapalenia objawiające się opuchliznami²⁷⁷⁹.

Aecjusz z Amidy także nie pominął sposobności do opisania zastosowań medycznych bobu. Co więcej, zajął się tym zagadnieniem na tyle szczegółowo, że poniżej przedstawiony zostanie jedynie wybór jego spostrzeżeń i opinii. Omawiana roślina mogła być stosowana przy leczeniu dyzenterii i dolegliwości układu pokarmowego (również wymiotów) ze względu na swoje właściwości ściągające, które występowały w samych ziarnach, jak i skórkach. Gotowano ją chorym w

²⁷⁶⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 35, 1, 1.

²⁷⁷⁰ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 35, 1, 1 – 3, 2.

²⁷⁷¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 21, 1, 1 – 29, 4.

²⁷⁷² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 21, 19, 4.

²⁷⁷³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 18, 5 – 19, 4.

²⁷⁷⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 24, 10, 1.

²⁷⁷⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 24, 10, 1 – 11, 1.

²⁷⁷⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 24, 1, 1 – 21, 3.

²⁷⁷⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 24, 17, 6.

²⁷⁷⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 24, 18, 1.

²⁷⁷⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 24, 17, 1 – 19, 1.

wodzie z octem²⁷⁸⁰. Ugotowany bób ułatwiał poza tym pozbycie się niezdrowej wydzieliny z płuc i klatki piersiowej²⁷⁸¹. Aecjusz podał także kilka możliwych zewnętrznych zastosowań bobu jako lekarstwa. Jego właściwości ściągające czyniły go przydatnym przy leczeniu podagry, gdy w formie okładu z dodatkiem tłuszczu wieprzowego stosowano go na chore miejsce²⁷⁸². Z kolei w przypadku owrzodzeń i ran tłuczonych tkanek twardych Amiedeńczyk polecał dodanie do *kýamos* octu z miodem, wody z miodem lub olejku różanego²⁷⁸³. W przypadku, gdy uszkodzone miejsce było rozpalone, należało przyłożyć do niego kataplazm oparty na mące bobowej²⁷⁸⁴, a w przypadku wystąpienia stanu zapalnego – podobny ciepły i wilgotny okład powinien mieć w swoim składzie również bobową kaszę typu *álfita*²⁷⁸⁵.

Piszący w tym samym stuleciu, co autor *Ksiąg medycznych*, Aleksander z Tralles również przewidywał zastosowanie bobu w lecznictwie, choć poświęcił mu mniej miejsca. *Kýamos* stanowił dlań głównie pokarm o ustalonych właściwościach terapeutycznych. W związku z tym polecał gotowane ziarna tej rośliny na kaszel wywołany napływem ostrych soków²⁷⁸⁶. Ponadto, obok innych *óspria*, bób został w *Patologii i terapii chorób wewnętrznych* uznany za jadło odpowiednie dla osób cierpiących na wewnętrzne owrzodzenia połączone z odpływaniem ropy²⁷⁸⁷. Chodziło o jego właściwości oczyszczające. Z drugiej strony Aleksander odradzał konsumpcję bobu w przypadku wystąpienia niekontrolowanych ejakulacji²⁷⁸⁸. Poza tym należy pamiętać, że autor ten znał również część omówionych już wcześniej zastosowań medycznych bobu, np. jako składnika maści przy leczeniu podagry²⁷⁸⁹.

²⁷⁸⁰ Aecjusz z Amidy, I, 233, 3–6.

²⁷⁸¹ Aecjusz z Amidy, I, 233, 7–8.

²⁷⁸² Aecjusz z Amidy, I, 233, 11–12.

²⁷⁸³ Aecjusz z Amidy, I, 233, 13–14.

²⁷⁸⁴ Aecjusz z Amidy, I, 233, 14–15.

²⁷⁸⁵ Aecjusz z Amidy, I, 233, 15–16.

²⁷⁸⁶ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 169, 1 – 171, 9, vol. II.

²⁷⁸⁷ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 221, 13–20, vol. II.

²⁷⁸⁸ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 495, 28 – 497, 5, vol. II.

²⁷⁸⁹ Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 501, 8 – 503, 7, vol. II; por. K. Jagusiak, Z. Rzeżnicka, *Bób*, s. 115.

To, co o dietetyczno-medycznej stronie zastosowania *kyamos* napisał z kolei Paweł z Eginy, było wiernym odbiciem ustaleń poczynionych przez jego poprzedników. Uznawał na przykład mąkę bobową zmieszaną z olejkiem różanym zmieszany z octem i/lub z wodą z octem za środek dobry do przykładania w miejsca ciężkich ugryzień przez innych ludzi (można było zamiast tego stosować oliwę lub korzeń fenkułu z miodem)²⁷⁹⁰. Opisywany już *étнос* bobowy miał z kolei dobrze działać na aparat głosowy, gdy jego dolegliwości spowodowane były nadmiarem wilgoci w nim zgromadzonej²⁷⁹¹.

Informacje przedstawione w niniejszym fragmencie unaoczniają to, w jaki sposób Hellenowie poznali i wykorzystywali cechy bobu w codziennym życiu – gastronomii i medycynie na podstawie długotrwałych doświadczeń i przemyśleń. Lekarze tworzący swe dzieła między II a VII w. wypracowali spójny zestaw poglądów na temat bobu (począwszy od Dioskurydesa), któremu pełną formę nadał Galen, naśladowany przez późniejsze autorytety medyczne.

²⁷⁹⁰ Paweł z Eginy, V, 26, 1, 1–13.

²⁷⁹¹ Paweł z Eginy, III, 28, 3, 1–18.

ROZDZIAŁ VIII

WARZYWA „ZIELONE”²⁷⁹²

²⁷⁹² Część informacji zawartych w niniejszym fragmencie mojej pracy ma swoje odniesienie w książce M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, Z. R z e ź n i c k a, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum*, cz. I..., s. 127–212.

VIII.1. ROLA WARZYW W DIECIE NA PODSTAWIE ŹRÓDEŁ MEDYCZNYCH W OKRESIE POMIĘDZY II A VII W.

Warzywa zielone były w interesującym mnie okresie – i są nadal – ważnym elementem diety ludzi zamieszkujących obszar śródziemnomorski²⁷⁹³. W źródłach, w tym również medycznych, są one bardzo często omawiane, lecz nie stanowią jedzenia uznawanego za najbardziej wartościowe i cieszącego się największym prestiżem u konsumentów. Pełniły raczej rolę pokarmu uzupełniającego codzienne menu i koniecznego zastępnika w przypadku okresowych braków lepszego

²⁷⁹³ Warzywa jako element diety w starożytności, na przykład, por. M.-C. Amouretti, *Villes et campagnes grecques*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, eds. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 139–140 (Grecja klasyczna); E. Bresciani, *Nourritures et boissons de l'Égypte ancienne*, [in:] *Histoire de l'alimentation...*, s. 66–67 (Egipt); M. Corbier, *La fève et la murène: hiérarchies sociales des nourritures à Rome*, [in:] *Histoire de l'alimentation...*, s. 228 (jako pokarm wieśniaków); G. Sassatelli, *L'alimentation des Étrusques*, [in:] *Histoire de l'alimentation...*, s. 186–187 (Etruskowie); A. Spanò Giammellaro, *Les Phéniciens e les Carthaginois*, [in:] *Histoire de l'alimentation...*, s. 87, 93–94 (Fenicjanie w tym Kartagińczycy); A. Dalby, *Food in the ancient world from A to Z*, London–New York 2003, s. 212–213; 340 (miejsce w diecie); J.M. Wilkins, S. Hill, *Food in the ancient world*, Malden, Mass.–Oxford 2006, s. 133–135 (rola w diecie); A. Dalby, *The flavours of classical Greece*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 17–35 (generalna ocena roli w schemacie spożycia). Warzywa jako element diety w okresie późniejszym por. J. Koder, *Gemüse in Byzanz. Die Versorgung Konstantinopels mit Frischgemüse im Lichte der Geoponika*, Wien 1993, *passim* (podstawowa analiza dla okresu wczesno- i średniobizantyńskiego); idem, *Fresh vegetables for the capital*, [in:] *Constantinople and its hinterland*, ed. G. Dagron, C. Mango, Cambridge 1995, s. 49–56 (powtórzenie ustaleń z poprzedniej pracy); A.N.J. Louvaris, *Fast and abstinence in Byzantium*, [in:] *Feast, fast, or famine. Food and drink in Byzantium*, eds. W. Mayer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 192, 194–198 (generalia na temat roli warzyw w okresie średniego i późnego Bizancjum); M. Grünbart, *Store in a cool and dry place: perishable goods and their preservation in Byzantium*, [in:] *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer*, eds. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot, Hampshire 2007, s. 43–45 (rola warzyw i sposoby ich przechowania); J. Koder, *Stew and salted meat – opulent normality in the diet of every day?*, [w:] *Eat, drink and be merry...*, s. 66–67 (warzywa a inne grupy pokarmowe); M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Warzywa w kuchni i dietetyce późnego antyku oraz wczesnego Bizancjum (IV–VII w.). Perspektywa konstantynopolińska*, PZH 12, 2011, s. 34–52; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, [in:] *Konstantynopol – Nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M. J. Leszka, T. Wolińska, Warszawa 2011, s. 516–529 (najistotniejsze warzywa, ich ocena dietetyczna oraz zastosowania kulinarne).

pożywienia. Nie oznacza to, że zachowane źródła sugerują, jakoby warzywa zielone były traktowane z pogardą. Przeciwnie, nie tylko zwykli ludzie, ale i wyrafinowani, bogaci smakosze zjadali jarzyny, o czym świadczy lektura jednej z ksiąg przypisywanemu Apicjuszowi traktatu *O sztuce kulinarnej*²⁷⁹⁴, czy też odpowiednich fragmentów Atenajosowej *Uczty mędrców*. Niemało informacji na temat gastronomicznej użyteczności warzyw i ich odpowiedniego przygotowania w taki sposób, by były najlepsze dla zdrowia organizmu konsumentów zachowało się również w analizowanych tutaj tekstach medycznych. Dysponujemy dzięki temu swego rodzaju propozycjami zdrowego odżywiania opartymi na ówczesnej praktyce kulinarnej.

Szczególne miejsce w ukazaniu dietetycznej roli jarzyn w okresie późnego antyku i wczesnego Bizancjum zajmuje dorobek pozostawiony przez Galena. Jest on nie tylko najbardziej obszerny, ale też zawiera najwięcej wiadomości ukazujących warzywa. Czerpał poza tym z ustaleń wcześniejszych medyków i wydatnie wpłynął na kształtowanie się doktryn medycznych aż do VII w. Fragmenty charakteryzujące rośliny warzywne są rozrzucone w wielu miejscach Galenowej spuścizny. Ze względu na to, że Pergamończyk traktował jarzyny zarówno jako element sztuki kulinarnej, jak i medycyny, podział ten powoduje, że warto skoncentrować się tutaj szczególnie na jego dwóch pismach: *O właściwościach pokarmów* (które zawiera większość informacji o charakterze gastronomicznym) i *O właściwościach medykamentów niezłożonych* (gdzie przedstawione są dane o charakterze farmakologicznym).

Drugie z wymienionych dzieł jest kompilacją bazującą na różnych źródłach, do których miał Galen dostęp, przy czym spośród nich wybija się traktat *O sztuce medycznej* Dioskurydesa, który sam Pergamończyk uznał za najbardziej wartościową pracę dotyczącą tej tematyki, na jaką się natknął²⁷⁹⁵. W odróżnieniu od pism pozostałych autorów, z których korzystał zachowując dystans i ostrożność, a także wspierając się własnymi doświadczeniami, fragmenty napisane przez Dioskurydesa

²⁷⁹⁴ Jest to księga III. Warzywa były jednak uwzględniane w znacznej liczbie dań, zwłaszcza złożonych, których receptury znajdujemy w pozostałych częściach tego zbioru.

²⁷⁹⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 794, 7–15, vol. XI. Por. M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola warzyw w diecie na podstawie źródeł medycznych w okresie pomiędzy II a VII w.*, [in:] *Pokarm dla ciała i ducha...*, s. 129.

cytował Galen wiernie, albo z szacunkiem parafrazował²⁷⁹⁶. Niestety, pomimo wysokiej liczby informacji odnoszących się do warzyw zamieszczonych w *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, mają one przeważnie charakter medyczny z racji na tematykę tego traktatu. Lektura omawianego pisma nie pozwala zatem wyrobić sobie właściwego poglądu na rolę warzyw w diecie interesującego mnie okresu. Nieco inaczej rzecz się ma z informacjami zawartymi w pierwszym z wymienionych tu tekstów Galena – *O właściwościach pokarmów*.

Jeśli chodzi o to dzieło, to należy zaznaczyć, że zawarte tam rozważania oparte zostały o traktaty poprzedników Galena, takich jak autorzy Hipokratejscy, Diokles z Karystos, Mnezyteos i Filotym z Kos²⁷⁹⁷, jak również o jego własne doświadczenia. To właśnie osobista eksperyencja okazuje się najważniejsza w momencie formułowania przez Galena doktryn zawartych w dziele *O właściwościach pokarmów*. Widać to dobrze we fragmencie dotyczącym właściwości poszczególnych części warzyw, w którym Pergamończyk odnosi się do odpowiednich uwag z dzieła Mnezyteosa. Ów w swym piśmie *O pokarmach* stwierdził, iż wszystkie rośliny, których podziemne części się spożywa (np. cebula, rzepa, rzodkiew) szkodzą żołądkowi i są trudne do strawienia. Galen w sensie ogólnym zgodził się z takim twierdzeniem, a także z jego argumentacją. Uznał jednak również, że Mnezyteos pomylił się, generalizując, ponieważ występują warzywa rosnące pod ziemią, które nie przejawiają wspomnianych negatywnych cech, więcej nawet – w ich korzeniach gromadzi się znaczna ilość pożądaných dla zdrowia substancji. Z drugiej strony wśród tej grupy roślin są i takie, u których najlepsze dla człowieka są np. łodygi. W związku z tym zawsze należy kierować się

²⁷⁹⁶ Na temat tego podejścia Galena do jego źródeł por. P.J. van der Eijk, *Galen's use of concept of 'qualified experience' in his dietetic and pharmacological works*, [in:] *Galen on pharmacology. Philosophy, history and medicine. Proceedings of the Vth International Galen Colloquium, Lille, 16–18 March 1996*, ed. A. Debru, Leiden–New York–Köln 1997, s. 36–37; S. Vogt, *Drugs and pharmacology*, [in:] *The Cambridge companion to Galen*, ed. R.J. Hankinson, Cambridge 2008, s. 314–317.

²⁷⁹⁷ Por. V. Nutton, *Galen and the traveler's fare*, [in:] *Food in antiquity*, eds. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 360–361; M. Grant, *Introduction*, [in:] M. Grant, *Galen on food and diet*, London–New York 2000, s. 10. Na temat biblioteki Galena por. V. Nutton, *Galen's library*, [in:] *Galen and the world of knowledge*, eds. Ch. Gill, T. Whitmarsh, J. Wilkins, Cambridge 2009, s. 19–34; M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola warzyw w diecie na podstawie źródeł medycznych w okresie pomiędzy II a VII w.*, s. 130.

doświadczeniem, eksperymentem i logicznym myśleniem, by poprzez smak i węch ustalić najlepsze do zjedzenia części²⁷⁹⁸.

Omawiając warzywa Galen nie omieszczał zamieścić pewnych uwag dotyczących podobieństw i różnic pomiędzy gastronomią i lecnictwem. Pomimo, że jego rozważania mają związek jedynie z wykorzystaniem roślin jako ziół do wzbogacania smaku potraw²⁷⁹⁹, można przypuszczalnie uznać, że odnosiły się do wszystkich składników diety i układu prawideł rządzących ich rozumnym wykorzystaniem pod względem ludzkiego zdrowia. Wedle Galena kucharzy i lekarzy łączy przedmiot zainteresowania (produkty spożywcze). Jednak ci drudzy zajmują się tym, w jaki sposób spożytkować to, co konsumujemy, akcentując, że pożywienie i sposób jego przyrządzenia powinny mieć na celu utrzymanie albo przywrócenie zdrowia. Kucharze natomiast koncentrują się na sferze przyjemności, jaką podniebieniu (a także zmysłom węchu i wzroku) ma przynieść potrawa, kwestie związków pomiędzy dobrym stanem organizmu a jedzeniem odsuwając na dalszy plan²⁸⁰⁰.

Jak już nadmieniałem, spośród dwóch najważniejszych dla mnie przy charakteryzowaniu warzyw prac Galena, na pierwsze miejsce wysuwa się *O właściwościach pokarmów*. Można na jego podstawie pokusić się o próbę skwantyfikowania udziału jarzyn w diecie II/III w. Umożliwia to sposób wprowadzania kolejnych grup pokarmowych przez autora i niektóre podane informacje szczegółowe. Jeśli chodzi o kolejność, to warzywa „zielone” są czwartą z kolei grupą opisaną przez Galena po roślinach, z których ziaren można upiec chleb (przeważnie chodzi o zboża), roślinach, z których ziaren chleba upiec nie można (głównie strączkowe) i owocach. Za warzywami umieścił Pergamończyk mięso i podroby różnych zwierząt. Skoro wiemy już skądinąd, że rośliny zbożowe w rzeczywistości były podstawą diety czasów antyku i Bizancjum, a motylkowate stanowiły jej cenne i podstawowe uzupełnienie, co odzwierciedla Galenowy układ

²⁷⁹⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 645, 1 – 648, 10, vol. VI.

²⁷⁹⁹ Na ten temat por. M. Kokoszko, *Aromaty kuchni antyku i Bizancjum w teorii medycznej i praktyce kulinarnej*, PH 102, 2011, zeszyt 4, s. 535–565.

²⁸⁰⁰ Por. M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola warzyw w diecie na podstawie źródeł medycznych w okresie pomiędzy II a VII w.*, s. 131–133.

treści dzieła, to możemy przypuścić, że warzywa „zielone” nie zaliczały się do pokarmów, na których owa dieta się opierała²⁸⁰¹.

Zdaje się to potwierdzać dietetyczna charakterystyka warzyw, którą odnajdujemy w *O właściwościach pokarmów*, podkreślająca znikomą ich pożywność²⁸⁰², a także włączenie jarzyn do kategorii *ópson*, a więc dodatku do głównej części jadłospisu, czyli chleba w *O właściwościach medykamentów niezłożonych*²⁸⁰³. Pomimo niskiej pożywności warzywa były dla przeciętnego konsumenta dużo łatwiej osiągalne od mięsa i podrobów, toteż, pomimo nieporównywalnie większej pożywności pokarmów uzyskiwanych z uboju zwierząt, ustępowały one – patrząc na tę kwestię przez przekrój całego społeczeństwa – gorszym z tego punktu widzenia warzywom.

Pozycję jarzyn w menu ludzi żyjących w czasach antyku i Bizancjum wzmacniały regularnie występujące niedobory produktów zbożowych spowodowane różnymi klęskami dotykającymi plony i niskim poziomem rolnictwa. W efekcie masy ludności były zmuszone do uzupełniania niedoborów rynkowych roślinami „zielonymi” występującymi lokalnie, szczególnie w okresie tzw. przednówka²⁸⁰⁴. Wykopywano wówczas młode pędy roślin dzikich, jedzono rośliny kolczaste, a także dzikie odmiany gatunków uprawnych. Uciekano się zatem do zbieractwa. Starano się też zabezpieczyć, konserwując warzywa w okresie dostatku, by uzupełnić nimi dietę w czasie trudności z dostępem do pożywienia²⁸⁰⁵.

²⁸⁰¹ Por. *ibidem*, s. 133.

²⁸⁰² Tego rodzaju opinia została wyrażona wielokrotnie, ale szczególnie dobitnie sformułowana pojawia się ona w charakterystyce buraków – Galen, *O właściwościach pokarmów*, 630, 7–8, vol. VI. Por. zestawienie wartości kalorycznej podstawowych pokarmów podane przez Petera Garnseya – P. Garnsey, *Cities, peasants and food in classical Antiquity*, Cambridge 2004, s. 240. Tym niemniej warzywa z pewnością były na tyle bogatym źródłem pożywienia, że nowożytna nauka zalicza je do grupy podstawowych produktów żywnościowych okresu, o którym mówimy. Na przykład por. J.C. Waterlow, *Diet of the classical period of Greece and Rome*, EJCN 43, 1989, s. 3, 11; P. Garnsey, *Food and society in classical Antiquity*, Cambridge 2002, s. 13.

²⁸⁰³ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 12, 10–11, vol. XI (przy charakterystyce rzeżuchy).

²⁸⁰⁴ Por. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 622, 10–11; 623, 1, vol. VI; por. P. Garnsey, *Food and society...*, s. 1–4.

²⁸⁰⁵ Na temat konserwacji warzyw por. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 623, 10–12, vol. VI. Na temat tworzenia zapasów (w tym również przechowywania roślin zielonych) por. H. Forbes, L. Foxhall, *Ethnoarchaeology and storage in ancient Mediterranean. Beyond risk and survival*, [in:] *Food in antiquity...*, s. 69–86; M. Grønbarth, *op. cit.*, s. 39–49.

Informacje przekazane przez Galena na temat konsumpcji roślin dzikorosnących pokazują, że w II w. jarzyny uprawiane w ogrodach nie zastąpiły ich na stołach w sposób całkowity, zwłaszcza że odmiany uprawne często miały w pobliżu swoje dzikie odpowiedniki²⁸⁰⁶. Zauważano przy tym różnice w smaku i właściwościach farmakologicznych pomiędzy oboma rodzajami roślin. Z jednej strony uprawiane w ogrodach traciły nieprzyjemną gorycz smaku, często towarzyszącą dzikim odmianom, z drugiej – pozbawione były części siły oddziaływania na organizm jako lekarstwo²⁸⁰⁷.

Galen zaświadczył poza tym, że w czasach antyku istniały nieregulowany odgórnie, obywatelski system zazwyczaj od podlegającej władzom centralnym i lokalnym pomocy system aprowizacji wielkich miast w warzywa²⁸⁰⁸.

Wydaje się również, że schemat spożycia jarzyn w mieście i na wsi różnił się. Asumpt do takiego przypuszczenia daje wzmianka Galena dotycząca konsumpcji rzodkwi. Medyk pisał, że w ośrodkach miejskich jedzono tylko jej korzenie i to raczej w celach leczniczo-dietetycznych (przed właściwym posiłkiem, dla pobudzenia trawienia), a nie po to, by zaspokoić głód. Na wsi rzodkiew była traktowana jako jedna z podstawowych *ópsa* jedzonych z chlebem i dodatkiem innych warzyw, w tym dzikich. Opis ten wskazuje na to, że na obszarach

²⁸⁰⁶ Na ten temat por. J.M. Frayn, *Wild and cultivated plants. A note on the peasant economy of Roman Italy*, JRS 65, 1975, s. 32–39; M.C. Forbes, *The pursuit of wild edibles, present and past*, Expe 19, 1976, s. 12–18; A. Dalby, *Food...*, s. 350. O ogrodach antycznych zob. Na temat ogrodów antycznych zob. M. Carroll, *Earthly paradises. Ancient gardens in history and archaeology*, London 2003, passim, zwłaszcza 20–39, 96–113. O ogrodach ubogiej ludności zob. J. Linderski, *Imago hortorum: Pliny the Elder and the gardens of the urban poor*, CP 96, 2001, nr 3, s. 305–308. Tradycja ogrodów na bazie *Geoponiki* zob. R. Rodgers, *Κηποποιία: Garden making and garden culture in the Geoponika*, [in:] *Byzantine garden culture*, eds. A. Littlewood, H. Maguire, J. Wolschke-Bulmahn, Washington D.C. 2002, s. 159–175, zwłaszcza 160–161. O bizantyńskiej sztuce ogrodów zob. J. Wolschke-Bulmahn, *Zwischen Kepos und Paradeisos. Fragen zur byzantinischen Gartenkultur*, Gar 41, 1992, s. 221–228.

²⁸⁰⁷ Na przykład, tak twierdził Galen w swej dyskusji nad właściwościami dzikiej marchwi (*daúkos*) – Galen, *O właściwościach pokarmów*, 655, 1–3, vol. VI.

²⁸⁰⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 637, 8–9, vol. VI; 656, 17–657, 1, vol. VI. Por. P. Garnsey, *Cities, peasants and food...*, s. 242–243.

zurbanizowanych warzywa mogły stanowić jeden z dodatków do diety, podczas gdy na wsi częściej były dodatkiem jedynym²⁸⁰⁹.

Tekst Galena, jak to będę wzmiankował również poniżej, informuje, iż jarzyny występujące w interesującym mnie okresie często znacznie się różniły od tych, jakie znamy w dzisiejszych czasach. Różnić mógł się także sposób ich kulinarnego wykorzystania. W tym miejscu podam tylko kilka jaskrawych przykładów owych różnic. Burak, na przykład, jadany był przeważnie biały, ale szczególnie często na stoły trafiały liście tej rośliny. Z kolei marchew cechował intensywnie ostry, wręcz nieprzyjemny smak zupełnie nie przypominający słodkiego aromatu tego warzywa znanego współcześnie.

Na koniec przedstawiania Galenowego przekazu na temat jarzyn analizowanego w mojej pracy pragnę dodać, że informacje spisane przez Pergamończyka nie dotyczą wszystkich znanych w jego epoce i chętnie jadanych *ópsa*. Przykładem niech będzie rzeżucha (*kárdamon*), traktowana przezeń raczej jako medykament i nie potraktowana z osobna pod kątem spożywczym²⁸¹⁰. Podobnie odniósł się Galen do roślin takich jak cząber, tymianek, mięta polej, czy oregano, które – chociaż nadawały się do spożycia i były jadane – były przede wszystkim *fármaka*²⁸¹¹. Owa nieobecność prowadzi mnie do konkluzji, że, jeżeli wykluczenie niektórych roślin zielonych z katalogu zawartego w traktacie *O właściwościach pokarmów* dokonane zostało z powodu marginalnej ich roli pokarmowej, to zachowana w dziele lista jadanych warzyw zawiera w istocie najistotniejsze rodzaje jarzyn, które obecne były w jadłospisie ludzi II w. na obszarze basenu Morza Śródziemnego (to znaczy tych roślin, które nie tylko były powszechnie spożywane w celach terapeutycznych ale i dla zaspokojenia głodu) i które, właśnie z powodu ich znaczącego udziału w diecie, stały się punktem zainteresowania specjalistów z dziedziny dietetyki, a tym także lekarza z Pergamonu. W sumie zatem konstatować należy, że katalog zawarty w *O właściwościach pokarmów* jest wiernym odbiciem rzeczywistości kulinarnej, a zatem jest on także użytecznym źródłem do badania diety czasów Galena.

²⁸⁰⁹ M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola warzyw w diecie na podstawie źródeł medycznych w okresie pomiędzy II a VII w.*, s. 136–137.

²⁸¹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 630, 12–15, vol. VI; Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 11, 18–12, 11, vol. XI (zwłaszcza 12, 10–11, vol. XI).

²⁸¹¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 630, 14, vol. VI.

Pozostałe przeanalizowane źródła medyczne pozwalają wnosić, że zasób spożywanych roślin „zielonych” był w okresie od II do VII w. względnie niezmienny. Na ukształtowanie takiej opinii wpływa powtarzanie przez późniejsze traktaty danych pochodzących z okresu działalności Dioskurydesa i Galena. I tak Orybajusz (IV w.) zapożyczył strukturę i treść swego wywodu na temat warzyw z dzieła *O właściwościach pokarmów*, dokonując przy tym znacznych skrótów²⁸¹². Wierne trzymanie się Galenowego wykładu i nie uzupełnianie go wypisami z innych autorów sugeruje, że w czasach Orybajusza był to najlepszy dostępny zbiór informacji na temat właściwości warzyw (zwykle lekarz cesarza Juliana kompilował swe dzieła z traktatów Galena znacznie uzupełnianych wypisami z innych autorów). Podobny do Orybajuszowego dobór treści znaleźć też można choćby u Pawła z Eginu²⁸¹³.

Pouczające badania oparte na informacjach dostarczonych przez traktat *Geoponika* w kwestii spożycia roślin zielonych przeprowadził Johannes Koder²⁸¹⁴. Choć dotyczą one głównie Konstantynopola, to jednak także pozwalają wyobrazić sobie potencjalne miejsce jarzyn w wyżywieniu innych dużych ośrodków miejskich. Kalkulacje uczonego pokazują, że w klimacie panującym nad Bosforem na produkcję wystraczającej ilości warzyw dla jednego człowieka wystarczał stosunkowo niewielki areał, gdyż około 40 metrów kwadratowych uprawnej ziemi. Koder konkluduje, że tereny w samej stolicy oraz w jej pobliżu pozwalały zaopatrzyć w warzywa około 300 tysięcy ludzi, a w ten sposób pokazuje jak istotnym i wydajnym źródłem pożywienia był ten rodzaj produktów. Uczony demonstruje też, że pokarm ten taki był dostępny dla ludności przez cały rok. Oczywiście, istniał sezon na niektóre gatunki. Jako nowalijki pojawiały się buraki liściowe, rzeżucha, endywia, sałata, pory, młoda cebulka etc. W późniejszych miesiącach roku na targach królowały kalarepki, marchewki, pory, kapusta (zwłaszcza odmiany

²⁸¹² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, II, 1, 1, 1 – 27, 4, 5.

²⁸¹³ P a w e ł z E g i n y, I, 74, 1, 1 – 77, 1, 1.

²⁸¹⁴ Kwestia omawiana w niniejszym fragmencie pracy została w dużym stopniu zanalizowana przez Johannes Koder w jego licznych pracach. Najważniejsze z nich to – *Gemüse in Byzanz...*, *passim*, zwłaszcza s. 67–74; i d e m, *Fresh vegetables...*, s. 49–56; i d e m, *Η καθημερινή διατροφή στο Βυζάντιο με βάση τις πηγές*, [in:] *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας “Περί της διατροφής στο Βυζάντιο”*. *Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium “On food in Byzantium”*. *Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001*, ed. D. P a p a n i k o l a – B a k r i t z i, Athens 2005, s. 23–24.

niewiązące główek) i cykoria. Jesienią było w bród kapusty głowiastej w wielu odmianach, dalej rzodkwi i buraków korzeniowych. Już ta lista wskazuje na stałość tendencji żywieniowych, a zatem wspierają tezę, że źródła medyczne udatnie obrazują rzeczywistość okresu między II a VII w. Dorzucić też można, że ani przemiany gospodarcze, ani społeczne ani też religijne nie doprowadziły do wyeliminowania warzyw z diety śródziemnomorskiej. Nie odnajdujemy więc zakazów ich spożycia nawet w bardzo wymagających typikonach klasztorów²⁸¹⁵. Co prawda znano tych, którzy manifestacyjnie powstrzymywali się od ich spożycia, ale było to uznawane za przejaw ekstremalnej ascezy²⁸¹⁶. Normalnym jednak sposobem postępowania było oparcie właśnie na warzywach codziennej diety mnichów²⁸¹⁷ i laików²⁸¹⁸.

Skoro dorobek Galena jest odpowiednim źródłem do badania diety, a ustalenia tam zawarte były powtarzane przez wiele kolejnych stuleci, warto przyjrzeć się temu, jakie konkretne gatunki można w nim odnaleźć – jako że w mojej pracy omówiony zostanie tylko ich wybór. Pozwoli to Czytelnikowi zapoznać się z najpowszechniej występującymi i stosowanymi warzywami w okresie pomiędzy II a VII w. Pergamończyk rozpoczął swoje rozważania od uwag na temat dzikich roślin jadalnych²⁸¹⁹, by przejść do warzyw występujących zarówno w formie dzikiej, jak i uprawnej, takich jak sałata²⁸²⁰, cykoria²⁸²¹, malwa²⁸²², burak²⁸²³ i kapusta²⁸²⁴. Następnie przeszedł do omawiania wartości i metod przygotowania szarlatu i

²⁸¹⁵ J. Thomas, *The regulation of diet in the Byzantine monastic foundation documents*, [in:] *Byzantine monastic foundation documents. A Complete translation of the surviving founder's typika and testaments*, eds. J. Thomas, A. Constantinides Hero, G. Constable, vol. V, Washington 2000, *passim*.

²⁸¹⁶ Chwalony za to był patriarcha Eutymiusz (907–912) – por. L. Garland, *The rhetoric of gluttony and hunger in twelfth-century Byzantium*, [in:] *Feast, fast or famine...*, s. 44.

²⁸¹⁷ A.N.J. Louvaris, *op. cit.*, s. 192, 194–198.

²⁸¹⁸ J. Koder, *Stew and salted...*, s. 66–67.

²⁸¹⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 622, 5 – 624, 11, vol. VI.

²⁸²⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 624, 12 – 628, 7, vol. VI.

²⁸²¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 628, 8–13, vol. VI.

²⁸²² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 628, 14–629, 13, vol. VI.

²⁸²³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 629, 14 – 630, 15, vol. VI.

²⁸²⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 630, 16 – 633, 8, vol. VI.

łobody²⁸²⁵, portulaki²⁸²⁶, szczawiu żółtego²⁸²⁷ i kędzierzawego²⁸²⁸, oraz psianki czarnej²⁸²⁹. Następnie powrócił do warzyw dzikorosnących, a potem omówił seler, gier, kruczmorkę, pępkowe ziele²⁸³⁰, rakię siewną²⁸³¹, pokrzywę²⁸³², gingidium²⁸³³, bazylię²⁸³⁴, koper włoski²⁸³⁵. Poświęcił sporo miejsca szparagom²⁸³⁶, rzepie²⁸³⁷ i obrazkom²⁸³⁸. Przedstawił też informacje o asfodelu²⁸³⁹, marchwi, dzikiej marchwi i kminie²⁸⁴⁰, a także różnych bulwach²⁸⁴¹ i rzodkwi²⁸⁴². Jego rozdział kończył fragment poświęcony cebuli, czosnkowi i porowi (uprawnemu i dzikiemu)²⁸⁴³. Co ciekawe, w skład tej części swojej pracy Galen włączył też charakterystykę grzybów²⁸⁴⁴.

Spośród tego bogactwa gatunków pozwoliłem sobie dokonać wyboru i omówić szerzej na kolejnych stronach tylko niektóre rośliny opisane przez Galena i innych lekarzy interesującej mnie epoki. Metoda egzemplifikacji pozwoli według mnie – podobnie jak w przypadku roślin strączkowych – ukazać pewne prawidłowości w

²⁸²⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 633, 9 – 634, 8, vol. VI. Por. A.C. Andrews, *Orach as the spinach of the classical period*, Is 39, 1948, nr 3, s. 169–172.

²⁸²⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 634, 9–13, vol. VI.

²⁸²⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 634, 14 – 635, 3, vol. VI.

²⁸²⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 635, 4–10, vol. VI.

²⁸²⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 635, 11–15, vol. VI.

²⁸³⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 637, 5 – 639, 7, vol. VI.

²⁸³¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 639, 8–12, vol. VI.

²⁸³² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 639, 13–17, vol. VI.

²⁸³³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 640, 1–10, vol. VI.

²⁸³⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 640, 11 – 641, 3, vol. VI.

²⁸³⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 641, 4–11, vol. VI.

²⁸³⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 644, 3–17, vol. VI. Przy tej okazji omówił też inne rośliny, których odrosty były w jego czasach jedzone.

²⁸³⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 648, 11 – 649, 11, vol. VI.

²⁸³⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 649, 12 – 650, 17, vol. VI.

²⁸³⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 651, 15 – 652, 10, vol. VI.

²⁸⁴⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 654, 19 – 655, 3, vol. VI.

²⁸⁴¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 652, 10 – 654, 9, vol. VI; por. P. Casoria, B. Menale, R. Muoio, *Muscari comosum, Liliaceae, in the food habits of south Italy*, OBEB 53, 1999, nr 1, s. 113–115.

²⁸⁴² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 656, 16 – 658, 8, vol. VI.

²⁸⁴³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 658, 9 – 659, 13, vol. VI.

²⁸⁴⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 655, 4 – 656, 15, vol. VI.

rozwoju doktryn medycznych, przedstawić antyczne i bizantyńskie podejście do całej grupy pokarmowej jaką tworzą warzywa w kontekście jej przydatności w leczeniu i gastronomii, a także ukazać poziom rozwoju myśli dietetycznej w odniesieniu do tej grupy. Jednocześnie pozwoli uniknąć nadmiernej rozbudowy tej części mojej pracy, której całość opierać się ma wedle założeń głównie na charakterystyce najważniejszych pokarmów roślinnych – zbóż. Wybór gatunków warzyw „zielonych”, którego dokonałem na potrzeby tego rozdziału podyktowany był chęcią ukazania równoczesnej popularności dzikich i udomowionych odmian pewnych gatunków, a także przedstawienia możliwie najbardziej reprezentatywnych spośród nich (gdzie wyznacznikiem była popularność gatunku w kuchni i medycynie, a także chęć omówienia roślin należących do różnych rodzin systematycznych). Stąd zdecydowałem się przedstawić dziką florę jadalną ze szczególnym naciskiem na karczocha/karda i pokrzywy, a także warzywa ogrodowe: kapustę, buraka i cebulę.

VIII.2. DZIKA FLORA JADALNA

O tym, że nieuprawiane rośliny, porastające dziko okolice ludzkich siedzib odgrywały istotną rolę w diecie ludzi zamieszkujących obszar śródziemnomorski w interesującym mnie okresie, zostało już wspomniane powyżej. Galen w piśmie O właściwościach pokarmów skoncentrował się na trzech grupach tych roślin²⁸⁴⁵.

²⁸⁴⁵ Trzeba tu wyraźnie zaznaczyć, że dane zaprezentowane przez Galena były już po części analizowane w literaturze naukowej, por. J.M. Frayn, *op. cit.*, s. 37. O roli dzikich roślin jako pożywienia w starożytności także por. M.C. Forbes, *op. cit.*, s. 12–18; eadem, *Farming and foraging in prehistoric Greece: a cultural ecological perspective*, [in:] *Regional variation in modern Greece and Cyprus: toward a perspective on the ethnography of Greece*, eds. M. Dimen, E. Friedl, New York 1976, s. 127–142; H. Sancisi-Weerdenburg, *Persian food. Stereotypes and political identity*, [in:] *Food in antiquity...*, s. 288–292; A. Dalby, *Food...*, s. 350; J.P. Alcock, *Food in the ancient world*, Westport, Connecticut – London 2006, s. 55–56; A. Dalby, *The flavours of classical Greece...*, s. 24. O roli dzikich roślin w Bizancjum zob. M. Kokoszko, K. Gibel-Buszevska, *Dieta mnichów syryjskich. Komentarz do terminu autofya lachana (αὐτοφῶν λάχανα) w Historia religiosa Teodoreta z Cyru*, [in:] *Omnia tempus habent. Miscellanea theologica Vincentio Myszor quadragesimum annum laboris celebranti ab amicis sodalibus discipulisque oblata*, red. A. Reginek, G. Strzelczyk, A. Żądło, Katowice 2009, s. 145–156; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *op. cit.*, s. 48–52; I. Anagnostakis, *Byzantine diet and cuisine. In between ancient*

Pierwszą z nich tworzyły osty, drugą – pędy młodych drzew i krzewów, trzecią natomiast – dzikie warzywa mające swoje odpowiedniki wśród jarzyn hodowanych przez ówczesnych ogrodników.

Wiadomości dotyczące owych grup występują – poza pismami Galena – w pracach wielu analizowanych przeze mnie autorytetów sugerując, że korzystanie z naturalnych zasobów przyrodniczych strefy śródziemnomorskiej było regułą przez cały okres, którym się zajmuję w niniejszej pracy. Wprawdzie u autorów takich jak Orybazjusz czy Paweł z Eginu, którzy powtarzali ustalenia Galena, treść dotycząca warzyw dzikorosnących była stopniowo redukowana, ale wydaje się, że wpływ na to miał styl ich prac, a nie rzeczywisty spadek spożycia dzikich roślin. Podobne skróty dotyczyły bowiem w ich traktatach także innych grup pokarmowych, co do których nie ma wątpliwości, że ich rola nie malała (np. produktów zbożowych). Poza tym autorzy piszący po Galenie zachowali rozważania dotyczące medyczno-farmakologicznych cech poszczególnych roślin wzbogacone o elementy dietetyczne, które dają kolejne podstawy do twierdzenia, że dzika flora jadalna była aż do końca okresu, którym się zajmuję, spożywana.

W nomenklaturze Galena tworzące pierwszą z wymienionych powyżej grup osty nosiły nazwę *ákathai* lub *akanthóde*²⁸⁴⁶. Wedle tego, co pisał, były one jadane nie tylko w okresie głodu i braku lepszych produktów spożywczych, lecz również w normalnej, codziennej diecie ówczesnych mas. Chodziło tu przede wszystkim o ludzi niezamożnych i zamieszkujących tereny rolnicze, pasterskie, niezurbanizowane²⁸⁴⁷. Zjawisko to – choć nie jesteśmy w stanie odtworzyć dokładnie ewentualnych wahań – występowało także po II w., o czym świadczą wzmianki w późniejszych źródłach. Trudno wprawdzie powiedzieć, czy także było obecne także w czasach Bizancjum, ale przypuszczalnie nie odnotowanie go w powstałych wówczas traktatach wynika z

and modern gastronomy, [in:] *Flavours and delights...*, s. 48, 51; idem, *Eating flowers*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 73; idem, *The emperor's salad*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 171. Por. także przekrojowy obraz mojego współautorstwa: M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeżnicka, *Dzika flora jadalna*, s. 144–168.

²⁸⁴⁶ J. Yates, *On the use of the term acanthus, acanthion, etc., in the ancient classics*, [in:] *The classical museum. A journal of philology and of ancient history and literature*, ed. L. Schmitz, vol. III, Cambridge–New York–Melbourne–Madrid–Cape Town–Singapore–São Paulo–Delhi–Mexico City 2013, s. 1–21.

²⁸⁴⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 623, 3 – 624, 11; 635, 16 – 637, 4, vol. VI.

ich skrótowego charakteru, a nie zaniku spożycia dzikich roślin przez okres całego roku²⁸⁴⁸.

W opinii autora traktatu *O właściwościach pokarmów* roślinność nieuprawna z grupy ostów nadawała się do zebrania przede wszystkim wówczas, gdy była młoda, czyli zanim wykształciła kłujące części a jej łodygi zdrewniały. Jadano je surowe, lub gotowane dodając do smaku oliwy²⁸⁴⁹, octu²⁸⁵⁰, albo *garum*²⁸⁵¹. Zdarzało się też,

²⁸⁴⁸ M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dzika flora jadalna*, s. 145–146.

²⁸⁴⁹ Oliwa była jednym z podstawowych produktów spożywanych w starożytności i okresie Bizancjum, należąc do triady najważniejszych produktów spożywczych. Na przykład por. A. Dalby, S. Grainger, *The classical cookbook*, London 2000, s. 9; P. Garnsey, *Food and society...*, s. 12–14, 118; A. Dalby, *Food...*, s. 237–240, zwłaszcza 239; P. Garnsey, *Cities, peasants and food...*, s. 47–51; M. Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III–VII w.)*, Łódź 2005, s. 383; idem, *Smaki Konstantynopola...*, s. 534–538; F. Lanza, *Olive. A global history*, London 2011, s. 12–28. Konstatacja dotyczy wszystkich obszarów śródziemnomorskich i wszystkich ludów, także Żydów por. F.S. Frick, “Oil from flinty rock” (*Deuteronomy 32:13*): Olive cultivation and olive oil processing in the Hebrew Bible – a socio-materialist perspective, [in:] *Food and drink in the biblical worlds*, eds. A. Brenner, J.W. van Henten, Atlanta 1999, s. 1–17. Oprócz do zastosowań spożywczych oliwa była wykorzystywana w celach medycznych i to nie tylko w kulturze greckiej, ale także w egipskiej – R. Germer, *Ancient Egyptian pharmaceutical plants and the eastern Mediterranean*, [in:] *The healing past. Pharmaceuticals in the Bible and Rabbinic world*, eds. I. Jacob, W. Jacob, Leiden–New York–Köln 1993, s. 79. Oliwa była także podstawowym produktem spożywczym tych, którzy wybrali życie monastyczne – A.-M. Talbot, *Mealtime in monasteries: the culture of the Byzantine refectory*, [in:] *Eat, drink and be merry...*, s. 114, 118, 121. Oliwa pozostała istotnym produktem świata śródziemnomorskiego w czasach późniejszych niż okres zainteresowania naszych rozważań – L. Bolens, *Vineyard and olive grove. A leading industry (11–th–13–th centuries*, [in:] *La production du vin et de l’huile en Méditerranée. Oil and wine production in the Mediterranean*, eds. M.-C. Amouretti, J.P. Brun, Paris 1993, s. 423–438; A.J. Grieco, *Olive tree cultivation and alimentary use of oil in Medieval Italy (ca. 1300–1500)*, [in:] *La production du vin...*, s. 297–306; J. Koder, *Stew and salted...*, s. 64, 72; D. Stathakopoulos, *Between the field and the palate: how agricultural products were processed into food*, [in:] *Eat, drink and be merry...*, s. 28–32. O technologii produkcji oliwy por. R.J. Forbes, *Studies in ancient technology*, vol. III, Leiden 1993, s. 105–107.

²⁸⁵⁰ O roli octu por. M.-C. Amouretti, *The by-products of oil and wine production in antiquity*, [in:] *La production du vin...*, s. 463–476; M. Kokoszko, *What was administered to Christ on the cross. A few words on the alimentary and therapeutic role of vinegar*, [in:] *Biblia Slavorum Apocryphorum. II. Novum Testamentum*, red. G. Minczew, M. Skowronek, I. Petrov, Łódź 2009, s. 42–54; idem, *Kilka słów o occie, który podano Chrystusowi na krzyżu*, [in:] *Hortus*

że osty poddawano konserwacji w solance. Mogły wówczas przetrwać w stanie, w którym nadal nadawały się do spożycia aż do następnych zbiorów, przez co stanowiły przydatny zapas pożywienia na okres głodu²⁸⁵².

Galen zaliczył do grupy *akanthóde* następujące gatunki roślin: *atrakis* (mlecz kolczasty)²⁸⁵³, *dipsakos* (szczęć folusznicę)²⁸⁵⁴, *atraktylis* (najpewniej krokosz błękitny)²⁸⁵⁵, *kinára* (karczoch/kard)²⁸⁵⁶, *knékos* (krokosz barwierski)²⁸⁵⁷,

historiae. Księga pamiątkowa ku czci Profesora Józefa Wolskiego w setną rocznicę urodzin, red. E. Dąbrowa, M. Dzielska, M. Salamon, S. Sprawski, Kraków 2010, s. 305–318. Z octu przygotowywano napój zwany foúska – E. Kislinger, *Fouska und glechon*, JÖB 34, 1984, s. 49–53; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola...*, s. 562–564.

²⁸⁵¹ *Garum* jawi się jako jeden (obok oliwy i octu) z głównych dodatków do surowych i gotowanych warzyw. Na temat genezy tego dodatku por. P. Berdowski, *Pochodzenie τάρικος i γάπος. Nowa próba interpretacji*, [in:] *Graecorum et Romanorum memoria II*, red. L. Morawiecki, Lublin 1998, s. 9–19. Przyprawa ta była bardzo rozpowszechniona w świecie antycznym. Por. idem, *Garum of Herod the Great (Latin–Greek inscription on the amphora from Masada)*, QCh 16, 2008, nr 3–4, s. 107–122. Na temat samego *garum* oraz produktów opartych na jego bazie w gastronomii i medycynie por. M. Kokoszko, *Sosy w kuchni greckiej. Garum (γάπος) i pochodne*, VP 26, 2006, nr 49, s. 289–298; idem, *Smaki Konstantynopola...*, s. 545–548. Zebrana literatura na ten temat – idem, *Ryby...*, s. 373–374. Definicja *garum* – Por. J.P. Alcock, *op. cit.*, s. 85–86; Ch. Grocock, S. Grainger, *Excursus on garum and liquamen*, [in:] Ch. Grocock, S. Grainger, *Apicius. A critical edition with an introduction and an English translation of the Latin recipe text “Apicius”*, Blackawton, Totnes 2006, s. 373–387.

²⁸⁵² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 624, 1–4, vol. VI.

²⁸⁵³ Prawdopodobnie *Sonchus asper* L.

²⁸⁵⁴ *Dipsacus fullonum* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, 11, 1, 1–11. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 9, 1–2. Także por. A. Dalby, *Food...*, s. 323.

²⁸⁵⁵ Pod nazwą tą kryje się grupa roślin zaliczanych do rodziny *Asteraceae* L. i rodzaju *Atractylis* L. Zapewne chodzi zwłaszcza o *Atractylis comosa* L., *Atractylis humilis* L. lub *Atractylis gummifera* L. Są to wszystko gatunki roślin określanych ostami. Andrew Dalby (*Food...*, s. 289) i Jacques André (*Lexique de termes de botanique en latin*, Paris 1956, s. 46) sugerują, że Galen ma na myśli *Carthamus lanatus* L., to znaczy krokosza błękitnego. W takim razie roślina ta miałaby dwie nazwy. Oprócz *atrakis* stosowano by zatem termin *chamaileon*. Por. poniżej. W każdym razie *atrakis* była powszechnie opisywana w literaturze medycznej. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, III, 93, 1, 1–5. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 55, 1–2.

²⁸⁵⁶ *Cynara scolymus* L. lub *Cynara cardunculus* L. Por. fragment poświęcony pojęciu *kinára*.

leukákantha (ostropest)²⁸⁵⁸, *skólymos* (skolymus hiszpański)²⁸⁵⁹ i *tragákantha* (traganek)²⁸⁶⁰.

Pod względem wartości dietetycznych osty oceniane były nisko²⁸⁶¹. Uważano je za mało pożywne²⁸⁶², ciężkostrawne i z trudnością przyswajane przez organizm²⁸⁶³. W związku z tym zaliczano je do zbioru produktów wywołujących problemy gastryczne (*kakostómacha*)²⁸⁶⁴. Pamiętano też o tym, że im starsze i bardziej dojrzałe, tym stawały się osty twardsze i gorsze w smaku. Galen interpretował tę przemianę jako efekt zachwiania równowagi humoralnej wewnątrz organizmu i w związku z tym uznał ten rodzaj roślin za posiadający niekorzystne dla zdrowia soki

²⁸⁵⁷ *Carthamus tinctorius* L., czyli krokosz barwierski. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 188, 1, 1 – 2, 10. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 206, 1–3. Także por. B. Laufer, *Sino-Iranica. Chinese contributions to the history of civilization in ancient Iran with special reference to the history of cultivated plants and products*, Chicago 1919, s. 323–328; J. André, *op. cit.*, s. 94; idem, *Le noms de plantes dans la Rome antique*, Paris 1985, s. 69–70; D. Zohary, M. Hopf, *Domestication of plants in the Old World. The origin and spread of cultivated plants in west Asia, Europe, and in the Nile Valley*, Oxford 1993, s. 193–194; A. Dalby, *Food...*, s. 289.

²⁸⁵⁸ Chodzi zapewne o kolejnego przedstawiciela rodziny *Asteraceae*, należącą do rodzaju *Tyrimnus* L. Najprawdopodobniejszy gatunek to *Tyrimnus leucographus* L. (*Carduus marianus* L.). Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, III, 19, 1, 1–6. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 15, 1–6. Por. też J. André, *Les noms...*, s. 142; A. Dalby, *Food...*, s. 56.

²⁸⁵⁹ Nazwa ogólna szeregu roślin należących do rodziny *Asteraceae* L., rodzaj *Scolymus* L. Chodzi o rośliny nazywane ostami. Być może autor miał na myśli *Scolymus Hispanicus* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, III, 14, 1, 1–4. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 367, 1–4. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 285–286; idem, *Les noms...*, s. 231; A. Dalby, *Food...*, s. 161.

²⁸⁶⁰ *Astragalus Parnassi* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, III, 20, 1, 1–7. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 392, 1–3. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 319; idem, *Les noms...*, s. 262; A. Dalby, *Food...*, s. 218.

²⁸⁶¹ A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, Blackawton, Totnes, Devon 2003, s. 147–160; idem, *Tastes of Byzantium. The cuisine of a legendary empire*, London–New York 2010, s. 147–160.

²⁸⁶² Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, III, 14, 7, 7 – 9, 1; Aecjusz z Amidy, I, 251, 12–15; Paweł z Eginu, I, 74, 1, 16–17.

²⁸⁶³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 644, 14, vol. VI.

²⁸⁶⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 623, 14, vol. VI.

(*kakóchyma*)²⁸⁶⁵. Ostrzegał poza tym, że zjedzenie ich przyczynia się do powstawania w organizmie niezdrowych humorów, przede wszystkim czarnej żółci.

Drugą grupę dzikorosnących roślin występujących w jadłospisie stanowiły, jak to już wzmiankowałem, pędy krzewów i drzew. Galen poświęcił im specjalny rozdział w *O właściwościach pokarmów*. Wedle Pergamończyka chodzi tu o młode odrosty roślin, w wyglądzie podobne do szparagów. Ludzie jedli owe pędy, które należały właściwie do wszystkich znanych na tym obszarze gatunków drzew i krzewów. Unikali jedynie tych, które miały aromat tak silny, iż mogły być szkodliwe – a niekiedy wręcz trujące – dla człowieka²⁸⁶⁶. Galen w sposób wyraźny stwierdził, że pozycja pędów w diecie umacniała się w chwilach, w których społeczność borykała się z katastrofalnymi brakami normalnego pożywienia, zniszczeniem upraw, klęskami głodu. Podobnie zatem, jak opisane powyżej osty i inne dzikorosnące warzywa, pędy stanowiły zabezpieczenie, z którego w czasach niedostatku korzystano. Głodujący ludzie gotowi byli jeść nawet takie fragmenty takich roślin, o których powszechnie wiedziano, że są szkodliwe dla organizmu²⁸⁶⁷. Aby zabezpieczyć się przed niekorzystnym wpływem takich pędów, stosowano pewne zabiegi, które miały uczynić je zdutniejszymi do konsumpcji, na przykład konserwowanie ich w occie lub mieszanie octu ze słoną wodą²⁸⁶⁸. Galen spisał listę dzikich jarzyn przechowywanych tymi sposobami. Były to: niepokalanek pospolity (*ágnos*)²⁸⁶⁹, przystęp (*ámpelos*)²⁸⁷⁰, jeżyna (*bátos*)²⁸⁷¹, dzika róża (*kynósbatos*)²⁸⁷², pistacja (*schínos*)²⁸⁷³ i terpentynowiec (*términthos*)²⁸⁷⁴.

²⁸⁶⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 623, 15, vol. VI.

²⁸⁶⁶ Galen użył terminu *farmakódes* – Galen, *O właściwościach pokarmów*, 644, 11, vol. VI.

²⁸⁶⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 644, 13, vol. VI.

²⁸⁶⁸ Por. M. Kokoшко, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dzika flora jadalna*, s. 151.

²⁸⁶⁹ *Vitex agnus castus* L. Roślina zwana też wierzbą włoską, niepokalanikiem pieprzowym lub pieprzem mnichów (z racji na ostry smak jej jagód). Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, I, 103, 1, 1 – 3, 11. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 3, 1–11. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 21, 192, 332; idem, *Les noms...*, s. 8; A. Dalby, *Food...*, s. 80.

²⁸⁷⁰ Literatura przedmiotu mówi o dwu odmianach, a mianowicie *ámpelos leuké* oraz *ámpelos melaina*, zwana też *bryonia*. *Ámpelos leuké* to *Bryonia cretica* L., czyli przystęp biały. Druga roślina to *Tamus communis* L., czyli przystęp czarny. Charakterystyka antyczna pierwszej por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 182, 1, 1–4, 8. Charakterystyka antyczna drugiej por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 183, 1, 1 – 2, 7. Charakterystyka bizantyńska por.

Konserwowano również inne dzikie rośliny, mające często swój zidentyfikowany odpowiednik wśród roślin sadzonych w ogrodach. Należały do nich: czosnek dziki (*ampeloprason*)²⁸⁷⁵, dzika marchew (*daúkos*)²⁸⁷⁶, trudną do

Aecjusz z Amidy, I, 30, 1–8. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 59, 108, 310–311, 333; idem, *Les noms...*, s. 14, 39, 255; A. Dalby, *Food...*, s. 32; idem, *Flavours...*, s. 162–163.

²⁸⁷¹ Terminem *bátos* określano całą grupę roślin należących do rodzaju *Rubus* L. w rodzinie *Rosaceae* L., które nazywamy jeżynami. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 37, 1, 1–13. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 62, 1–10. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 275–276, 290; idem, *Les noms...*, s. 34, 220.

²⁸⁷² *Rosa canina* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, I, 94, 1–7. Charakterystyka bizantyńska por. Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, XI, κ, 5, 1–8; Aecjusz z Amidy, II, 232, 1–3. Por. J. André, *Lexique...*, s. 112; idem, *Les noms...*, s. 84, 219.

²⁸⁷³ *Pistacia lentiscus* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, I, 70, 1, 1–3, 11. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 383, 1–8. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 284; idem, *Les noms...*, s. 141; D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 197; T. Stobart, *Herbs, spices and flavourings*, London 1998, s. 108–109; A. Dalby, *Dangerous tastes. The story of spices*, London 2002, s. 136; idem, *Food...*, s. 209–210, 324; J.H. Langenheim, *Plant resins. Chemistry, evolution, ecology and ethnobotany*, Portland 2003, s. 385–390. Żywica tego drzewa nazywana jest mastyksem. W interesującej nas epoce (tak jak i dzisiaj) używano jej do wielu celów spożywczych. Por. F.N. Howes, *Age old resins of the Mediterranean regions and their uses*, EBot 4, 1950, s. 307–316; A. Dalby, *Mastic for beginners*, PPC 65, 2000, s. 38–45; idem, *Dangerous tastes...*, s. 130. Jej popularność nie zmalała w okresie Bizancjum – A. Dalby, *Flavours...*, s. 44; 51, 78; idem, *Tastes...*, s. 44, 51, 78.

²⁸⁷⁴ *Pistacia atlantica* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, I, 71, 1, 1–8. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 386, 1–4. Także por. D. Zohary, *A monographical study of the genus Pistacia*, PJBJS 5, 1952, s. 187–228; J. André, *Lexique...*, s. 284, 311; A. Dalby, *Food...*, s. 323–324; J. André, *Les noms...*, s. 256; H. Sancisi-Weerdenburg, *op. cit.*, s. 287–289.

²⁸⁷⁵ *Allium ampeloprasum* L., czyli dziki czosnek, czosnek niedźwiedzi, a zatem dziki por. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 150, 1, 1–3; Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 29, 1–5. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 28; idem, *Les noms...*, s. 14; A. Dalby, *Food...*, s. 194.

²⁸⁷⁶ *Daucus carota* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, III, 72, 1, 1–2, 11. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 88, 1–7. Także por. A.C. Andrews, *The carrot as a food in the classical period*, CP 44, 1949, s. 182–196; J. André, *Lexique...*, s. 116–117; idem, *Les noms...*, s. 87; J.A.C. Greppin, *Some etymological notes on Gk σταφύλιος “carrot”*, Glo 64, 1986, s. 248–252; J. Koder, *Gemüse...*, s. 43, 78, 82, 85, 88–89; A. Dalby, *Food...*, s. 75.

zidentyfikowania roślinę *ábaton*²⁸⁷⁷, chondrillę sztywną (*chondrilon*)²⁸⁷⁸, eryngium (*eryngion*)²⁸⁷⁹, pieprzycę (*gingís*)²⁸⁸⁰, rzepę (*gongylís*)²⁸⁸¹, przewłokę czarną (*hipposélinon*)²⁸⁸², cykorię (*kichórion*)²⁸⁸³, groch egipski/taro (*kolokásia*)²⁸⁸⁴, cebulę

²⁸⁷⁷ Roślina niezidentyfikowana. Por. O. Powell, *Commentary*, [in:] Galen, *On the properties of foodstuffs (De alimentorum facultatibus)*, intr., transl., comment., O. Powell, foreword J. Wilkins, Cambridge 2003, s. 177.

²⁸⁷⁸ *Chondrilla iuncea* L. Roślina spokrewniona z cykorią. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 133, 1, 1 – 2, 11. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 355, 1–7; 416, 1–2. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 87; idem, *Les noms...*, s. 63; A. Dalby, *Food...*, s. 85.

²⁸⁷⁹ Chodzi o roślinę należącą do rodziny *Apiaceae* L., rodzaju *Eryngium* L. Gatunek jest trudny do zidentyfikowania z racji na dużą popularność tej rodzaju w Śródziemnomorzu. Może to być *Eryngium amethystinum* L., *Eryngium bromelifolium* L., *Eryngium campestre* L. i *Eryngium maritimum* L. Ten ostatni gatunek jest najbardziej znany. Jego nazwa to mikołajek nadmorski. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 129; idem, *Les noms...*, s. 97–98; A. Dalby, *Food...*, s. 135.

²⁸⁸⁰ *Lapifium latifolium* L. lub *Daucus gingidium* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 137, 1, 1–5. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 79, 1–6. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 149; idem, *Les noms...*, s. 110; A. Dalby, *Food...*, s. 107.

²⁸⁸¹ *Brassica rapa* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 110, 2, 1 – 2, 8. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 86, 1–9; *Geoponika*, XII, 21. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 151; A.C. Andrews, *The turnip as food in the classical era*, CP 53, 1958, s. 131–152; J. Koder, *Gemüse...*, s. 15, 36, 45–47, 82, 86, 93; D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 132; A. Dalby, *Food...*, s. 337; J.P. Alcock, *op. cit.*, s. 54–55.

²⁸⁸² *Smyrniolum olusatrum* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, III, 67, 1, 1 – 2, 7. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 367, 1–5. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 163; idem, *Les noms...*, s. 124; A. Dalby, *Food...*, s. 5, 296.

²⁸⁸³ *Cichorium intybus* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 132, 1, 1–5. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 355, 1–7; *Geoponika*, XII, 28. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 89–90; idem, *Les noms...*, s. 236; A. Dalby, *Food...*, s. 132; J. Koder, *Gemüse...*, s. 57, 82, 86, 90.

²⁸⁸⁴ *Nelumbium speciosum* Willd lub *Colocasia esculenta* L. Termin *kolokásia* ma związek z określeniem *kibórion* podanym przez Galena oraz z inną nazwą tej samej rośliny popularną w źródła, a mianowicie *Aigýptios kýamos*. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 106, 1, 1 – 2, 10. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 210, 1–3. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 96–97; A. Dalby, *Food...*, s. 199–200, 322; O. Powell, *op. cit.*, s. 177; Ch. Grocock, S. Grainger, *Glossary*, [in:] Ch. Grocock, S. Grainger, *Apicius...*, s. 338.

(*krómyon*)²⁸⁸⁵, koper włoski (*máraithon*)²⁸⁸⁶, zębownik (*pyrethron*)²⁸⁸⁷, rzodkiew (*rafanís*)²⁸⁸⁸. Obecność na tej liście gatunków udomowionych i sadzonych w antycznych i bizantyńskich ogrodach świadczy o tym, że i one mogły być konserwowane i przechowywane w omawianym okresie. Według Galena (a za nim powtarzali to przekonanie inni lekarze) konserwowanie warzyw nie tylko wydłużało ich termin przydatności do spożycia, ale dodatnie wpływało na ich wartość jako pożywienia, czyniąc je lepszymi dla żołądka²⁸⁸⁹. Konsumpcja roślin trzymanyh w konserwujących je zalewach pobudzała apetyt i rozrzedzała gęste soki powstałe podczas trawienia. Z drugiej strony takie warzywa nadal postrzegane były jako dość trudne do strawienia i niezbyt smaczne, w związku z czym nie mogły konkurować z najbardziej wartościowymi produktami spożywczymi²⁸⁹⁰.

W swoim opisie dzikich roślin jadanych w okresie, którym zajmuję się w niniejszej pracy chciałbym więcej miejsca poświęcić jednemu z przedstawicieli

²⁸⁸⁵ *Allium cepa* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 151, 1, 1–2, 9. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 232, 1–7; *Geoponika*, XII, 31. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 80–81; idem, *Les noms...*, s. 56; J. Koder, *Gemüse...*, s. 53, 88–90, 91–93; D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 185; J. Peterson, *The Allium species (onions, garlic, leeks, chives, and shallots)*, [in:] *The Cambridge world history of food*, eds. K.K. Kiple, K.C. Ornelas, Cambridge 2000, s. 250–256; A. Dalby, *Food...*, s. 240–241; J.P. Alcock, *op.cit.*, s. 52–53. Por. poniżej.

²⁸⁸⁶ *Foeniculum vulgare* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, III, 70, 1, 1–2, 9. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 269, 1–4; *Geoponika*, XII, 34. Także por. J. André, *op. cit.*, s. 200; idem, *Les noms...*, s. 103; J. Koder, *Gemüse...*, s. 35–36, 92; T. Stobart, *op. cit.*, 75–77; A. Dalby, *Food...*, s. 142; J.P. Alcock, *op. cit.*, s. 50–51.

²⁸⁸⁷ *Anacyclus pyrethrum* DC/*Anthemis pyrethrum* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, III, 73, 1, 1–8. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 337, 1–4. Także por. J. André, *op. cit.*, s. 266; idem, *Les noms...*, s. 212; A. Dalby, *Food...*, s. 254.

²⁸⁸⁸ *Raphanus raphanistrum* L., *Brassica rapa* L. lub inna z pokrewnych roślin należących do rodziny *Brassicaceae* L. i rodzaju *Raphanus* L. Charakterystyka antyczna por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 112, 1, 1–2, 11. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, I, 340, 1–7; *Geoponika* XII, 22. Także por. J. André, *Lexique...*, s. 270; idem, *Les noms...*, s. 215–216; A. Dalby, *Food...*, s. 277–278; R.C. Field, *Cruciferous and green leafy vegetables*, [in:] *The Cambridge world history of food...*, s. 289; D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 132.

²⁸⁸⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 644, 4–17, vol. VI.

²⁸⁹⁰ M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dzika flora jadalna*, s. 155.

grupy *ákanthode*, mianowicie wzmiankowanej już roślinie *kinára*. Z reguły identyfikuje się ją we współczesnej literaturze jako karczoch, a zatem *Cynara scolymus* L. lub kard, czyli *Cynara cardunculus* L. Określenie, o który gatunek chodzi wydaje się o tyle istotne, że w przypadku pierwszego z wymienionych spożywa się dziś dna nie do końca dojrzałych kwiatostanów, gdy w przypadku drugiego – mięsiste ogonki liściowe. Dane źródłowe pozwalają ustalić, że pomiędzy II a VII w. znany był protoplasta obu współczesnych gatunków²⁸⁹¹. Spożywano przy tym zarówno jego kwiatostany, jak i łodygi. Ta większa gastronomiczna uniwersalność omawianego warzywa zaświadczona jest w traktacie *O sztuce kulinarnej*, w którym interesujące pojawia się ono pod dwoma terminami: *sfondylus* albo *fundilus*²⁸⁹², który znany jest również w języku greckim (*sfóndylos*). Była to ta sama część, którą Galen nazwał „głową” roślin *kinára*²⁸⁹³, dziś identyfikowana jako część kwiatostanu. Drugi łaciński termin to *carduus*²⁸⁹⁴. Na podstawie lektury

²⁸⁹¹ Clifford A. Wright uważa nawet, iż rośliny dzisiaj klasyfikowane jako *Cynara scolymus* L. nie istniały w starożytności i czasach wczesnego Bizancjum jako samodzielny gatunek, a karczochy zostały wychodowane w skutek działania ogrodników arabskich na Sycylii dopiero pomiędzy IX a XI w., por. C.A. Wright, *Did the ancients know the artichoke?*, *Gast* 9, 2009, nr 4, s. 21–28, zwłaszcza 22, 27. Popiera on w ten sposób znaczenie wcześniejsze ustalenia Georges’a Gibault (*Le cardon et l’artichaut*, Paris 1907, s. 4. oraz *Histoire de legumes*, Paris 1912, s. 16), zaprzeczając ustaleniom Jacques André (*Lexique de termes de botanique en latin*, Paris 1956 [dalej: *Lexique*], s. 72), który twierdził, że autorzy łacińscy używając terminu *carduus* rozmieli przez niego roślinę zwaną dzisiaj karczochem. Nie chcąc negować tych ustaleń, sugeruję, że zestawienie danych uzyskanych ze zbioru *O sztuce kulinarnej* oraz z Galenowego *O właściwościach pokarmów* wskazuje, że roślina, o której mówią powyższe źródła, łączyła w sobie walory nowożytnych karczochów i kardów, a, różniąc się od nich, była raczej protoplastą obu niż tylko poprzednikiem jadanych dzisiaj *Cynarae cardunculi*. Uważam nadto, że dotychczasowa identyfikacja *kinara* z karczochem, która była promowana w dotychczasowych rozważaniach, jest nieprecyzyjna w świetle najnowszych badań. Należy zatem skorygować stanowisko prezentowane w cytowanym już artykule Macieja Kokoszko i Katarzyny Gibel-Buszewskiej (*Dieta mnichów syryjskich*, s. 145–156) oraz Macieja Kokoszko i moim (*Warzywa*, s. 34–52). Por. identyczne stanowisko z nowszego studium: M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Tajemnicza roślina kinara, a zatem o antycznych karczochach i kardach*, *ZW* 19, 2014, s. 353–361.

²⁸⁹² Sformułowania te występują w sześciu przepisach tam zawartych. Por. Apicjusz I, III, 20, 1–6.

²⁸⁹³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 637, 3, vol. VI (*kefalé*).

²⁸⁹⁴ Termin ten w trzech recepturach. Por. Apicjusz I, III, 19, 1–3.

traktatu Galena możemy wnosić, że odnosił się on do zielonych łodyg interesującej mnie tu rośliny²⁸⁹⁵.

Omawiane warzywo nie było bardzo popularne w świecie grecko-rzymskiego antyku i w czasach Bizancjum. Wskazują na to ograniczone dane literackie pochodzące z tego kręgu kulturowego. Stąd wynikają trudności w precyzyjnym określeniu poglądów dotyczących *kinára*, czego skutkiem jest brak wyczerpujących informacji i zdecydowanych rozstrzygnięć w literaturze przedmiotu²⁸⁹⁶.

Dane zaprezentowane przez Galena i później powtarzane przez specjalistów z dziedziny lecznictwa sugerują, że choć omawiane warzywo należało przez cały omawiany tu okres do roślin dzikorosnących, już w czasach powstawania *O właściwościach pokarmów* cieszyło się wśród smakoszy pewną dozą popularności, skoro wybitny Pergamończyk poświęcił mu tyle miejsca²⁸⁹⁷. Ta popularność, jak się wydaje, wzrastała właśnie od II w., bowiem wcześniejsze źródła traktują *kinára* marginalnie, a następcy Galena i późniejsza literatura czysto gastronomiczna poświęca im sporo miejsca. Owa zwiększająca się popularność była też zapewne

²⁸⁹⁵ Ponieważ *sfōndylos/sfondylus*, wedle danych Galena, był kwiatostanem, określenie *carduus* odnosiło się zapewne do innych jadalnych części tej rośliny, a zatem do jej ogonków liściowych. Pewności nabywany, analizując poprzedzający pojawienie się terminu *sfōndylos* fragment traktatu *O właściwościach pokarmów*. Lekarz pisał tam bowiem, że *kinára* nadaje się do spożycia przed stwardnieniem, który to proces definiował jako zdrewnienie – G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 636, 10–14, vol. VI. Z wiedzy ogólnej opartej na doświadczeniu wynika, iż to ostatnie zjawisko zachodzi nie ma powierzchni liści, ale w zewnętrznej warstwie ogonków liściowych. Autor wskazuje też, że proces ten zmienia właściwości dietetyczne *kinára* jako pokarmu.

²⁸⁹⁶ Informacje, które posiadamy są dość ograniczone i ogólne. Por. E. L e w i s S t u r t e v a n t, *History of garden vegetables (Continued)*, ANat, 21, 1887, nr 2, s. 126–129 (karczoch); i d e m, *History of garden vegetables (Continued)*, ANat 21, 1887, nr 6, s. 525–527 (kard); J. A n d r é, *Lexique*, s. 72, 90 (por. zmienione stanowisko, które sugeruje, że autorom antycznym chodziło raczej o kardy – i d e m, *Le noms de plantes dans la Rome antique*, Paris 1985, s. 55); A. D a l b y, *Dangerous tastes. The story of spices*, London 2002, s. 139; i d e m, *Food*, s. 28; i d e m, *Flavours of Byzantium*, Blackawton, Totnes, Devon 2003, s. 150, 154–155; J. K o d e r, *Gemüse*, s. 79; M. Toussant-Samat, *Histoire de la nourriture naturelle et morale*, Paris 1997, s. 825.

²⁸⁹⁷ Stosunkowo bogaty zasób informacji w *O właściwościach pokarmów* stanowi ostry kontrast do bardzo ograniczonych danych w dziele *O sztuce medycznej* autorstwa Dioskurydesa (por. poniżej), które zwykle jest dla Galena podstawowym źródłem doktryn na temat wartościach dietetycznych i leczniczych roślin. Domyślać się zatem wypada, że charakterystyka *kinára* była w dużej mierze oparta na doświadczeniu osobistym Galena, a bodźcem do jej skomponowania był wzrost spożycia tego warzywa w okresie, gdy lekarz tworzył swe dzieło, a więc około 180 r.

przyczyną zainteresowania *kinára*, jakie przejawiały nowe ludy zaznaczające swoją obecność na ziemiach (dawniej) będących pod władaniem Rzymian. Ostatecznym impulsem zmian i pojawienia się karczocha i kardu uprawnego w basenie Morza Śródziemnego były dopiero pozytywne przemiany, jakie były następstwem błyskotliwych i niszczących bizantyński porządek rzeczy na Bliskim Wschodzie i w Afryce Północnej, najazdów arabskich z VII w.²⁸⁹⁸ Przemiany te polegały na definitywnym udomowieniu rośliny *kinára* przez Arabów, a następnie otrzymaniu (między stuleciem IX a XI) dwóch odrębnych gatunków, z których jeden dawał jadalne kwiatostany (karczoch), podczas gdy drugi – ogonki liściowe (kard).

Omawiane warzywo wzbudzało pewne zainteresowanie już przed czasami Galena. Pisał o nim Teofrast (IV/III w. p.n.e.), według którego rosło tylko w niektórych rejonach świata śródziemnomorskiego, konkretnie na Sycylii. Poza tą strefą występowało nad Morzem Kaspijskim i dalej na wschód w stronę doliny Indusu²⁸⁹⁹. Trudno stwierdzić, jak długo utrzymał się ten stan, ale już Pliniusz (I w.) pisał, że warzywo to występowało głównie na Półwyspie Iberyjskim, co być może świadczy o stopniowym rozszerzaniu się zasięgu jego występowania w kierunku zachodnim²⁹⁰⁰. Warto też dodać, że na przełomie II i III stulecia pisał o *kinára* i *káktos* Atenajos z Naukratis²⁹⁰¹.

Analizowane warzywo konsumowano świeże, ale też konserwowane w słonej lub kwaśnej zalewie²⁹⁰². Odnośnie jego zastosowań kulinarnych, głównym źródłem

²⁸⁹⁸ Podsumowując, można stwierdzić, że wyhodowanie nowożytnych karczochów należy przypisać ogrodnikom arabskim – A. M. Watson, *Agricultural innovation in the early Islamic world. The diffusion of crops and farming techniques, 700–1100*, Cambridge, 1983, s. 64–65, 177–178; G. Sonnante, D. Pignone, K. Hammer, *The Domestication of artichoke and cardoon. From Roman times to the genomic age*, AoB 100, 2007, s. 1095–1100; C.A. Wright, *op. cit.*, s. 25–27.

²⁸⁹⁹ Teofrast, *Historia roślin*, VI, 4, 10, 1. Badania genetyczne zdają się uprawdopodobniać, że nowożytne karczochy rzeczywiście pochodzą z Sycylii – D. Pignone, G. Sonnante, *Wild artichokes of south Italy. Did the story begin here?*, GRCE 51, 2004, s. 577–580; C.A. Wright, *op. cit.*, s. 25.

²⁹⁰⁰ Pliniusz, *Historia naturalna*, XIX, 43, 152. Zdaję sobie sprawę, że może to równie dobrze po prostu świadczyć o przeoczeniu Teofrasta. Por. C. A. Wright, *op. cit.*, s. 25.

²⁹⁰¹ Atenajos z Naukratis, II, 82, 1–29 (70 a–d); II, 83, 1–84, 18 (70 d–71 c).

²⁹⁰² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 623, 10, vol. VI. O konserwowaniu *káktos* w *hálme* pisał też wcześniej Teofrast, co wskazuje na stałość tej praktyki – Teofrast, *Historia roślin*, VI, 4, 10, 7–8. Na temat przechowywania żywności (w tym również roślin zielonych) por. H. Forbes, L.

informacji pozostaje dziś dla nas traktat przypisywany Apicjuszowi. Anonimowy w rzeczywistości autor zalecał w podanym tam przez siebie przepisie zaserwowanie łodyg omawianej rośliny w sosie rybnym z oliwą i jajkami na twardo²⁹⁰³. Inny sposób przewidywał przygotowanie zalewy z garum, oliwy, miodu i różnych ziół²⁹⁰⁴. Z kolei dna kwiatostanów proponowano smażyć w sosie rybnym na winie²⁹⁰⁵, w solonym oleju z oliwek i winie przyprawionym pieprzem oraz świeżą kolendrą²⁹⁰⁶, by następnie podać w mieszaninie wina z rodzynek, garum i oliwy aromatyzowanej miodem, pieprzem, nasionami selera i ruty a zagęszczonej skrobią²⁹⁰⁷, albo też w innej gdzie obok sosu rybnego pojawiał się moszcz winny i oliwa z dodatkiem ziół²⁹⁰⁸. Dna kwiatostanów można też było usmażyć i połączyć sosem na bazie wina z rodzynek, oleju z oliwek i garum²⁹⁰⁹, upiec z dodatkiem osolonej oliwy i posypać pieprzem²⁹¹⁰, czy wreszcie ugotować, rozetrzeć i podać razem z soczewicą, zieleniną i przyprawami, sosem rybnym, octem, moszczem winnym i miodem²⁹¹¹. Wiemy z innego źródła, że karczochy/kardy starano się też aromatyzować jeszcze w czasie, gdy dojrzewały w ziemi. Czyniono tak poprzez sadzenie ich obok wawrzynu, albo moczenie nasion przed sadzeniem w mleku z miodem, soku z róży, albo z lilii²⁹¹².

Foxhall, *Ethnoarchaeology and storage in ancient Mediterranean. Beyond risk and survival*, [in:] *Food in Antiquity*, s. 69–86; M. Grünbart, *Store in a cool and dry place: perishable goods and their preservation in Byzantium*, [in:] *Eat, drink*, s. 39–49. Por. szczególnie jego uwagi o przechowywaniu roślin (s. 43–45) oraz o soleniu pożywienia (s. 47–48).

²⁹⁰³ Apicjusz I, III, 19, 1. W zbiorze O sztuce kulinarnej znaczną rolę odgrywają stosunkowo skomplikowane sosy modyfikujące smak potrawy, do której były dodawane. O sosach tych zob. J. Solomon, *The Apician sauce. Ius Apicianum* [in:] *Food in Antiquity*, s. 115–131; M. Kokoszko, *Sosy w kuchni greckiej. Garum (γάρος) i pochodne*, VP 26, 2006, nr 49, s. 289–298.

²⁹⁰⁴ Apicjusz I, III, 19, 2–3.

²⁹⁰⁵ Apicjusz I, III, 20, 1.

²⁹⁰⁶ Apicjusz I, III, 20, 2.

²⁹⁰⁷ Apicjusz I, III, 20, 3.

²⁹⁰⁸ Apicjusz I, III, 20, 4.

²⁹⁰⁹ Apicjusz I, III, 20, 5.

²⁹¹⁰ Apicjusz I, III, 20, 6.

²⁹¹¹ Apicjusz I, V, 2, 1.

²⁹¹² *Geoponika*, XII, 39, 4; XII, 39, 9.

Jeśli chodzi o antyczną medycynę, to wykazywała ona zainteresowanie omawianą rośliną co najmniej od czasów Dioskurydesa²⁹¹³. Poświęcił jej miejsce także Galen²⁹¹⁴, a następnie autorzy późnoantyczni i wczesnobizantyńscy: Orybazjusz²⁹¹⁵, Aecjusz z Amidy²⁹¹⁶, Paweł z Eginu²⁹¹⁷ i anonimowy autor traktatu *O pokarmach*²⁹¹⁸. Jej ocena medyczno-dietetyczna była raczej nieprzychylna i niezmienna w całym interesującym mnie okresie. Jako pierwszy zaprezentował ją Galen, co może sugerować, że dopiero w II w. *kinára* osiągnęła bardziej liczącą się pozycję w menu mieszkańców Śródziemnomorza. Wedle Pergamończyka omawiana roślina zawiera w sobie złe soki, zwłaszcza kiedy zdrewnieje. Symulują one wówczas produkcję materii melancholicznej. Ponadto Galen uważał, że *kinára* powinna być jedzona dopiero po ugotowaniu, podawana z oliwą, garum, winem i dodatkiem kolendry. Można było obyć się bez dodatku tego sosu pod warunkiem, że usmażyło się omawiane warzywo na patelni. Opisane sposoby obróbki termicznej i dodatki do sosu miały zapewne na celu zabezpieczenie ludzi spożywających *kinára* przed problemami związanymi z nagromadzeniem się w wyniku konsumpcji w ich organizmach nadmiaru czarnej żółci²⁹¹⁹.

Galenowy wywód na temat rzeczonoego warzywa został przez kolejne pokolenia lekarzy – na ile możemy to stwierdzić na podstawie zachowanych źródeł – uznany za dość wyczerpujący i dogłębny, by go powtarzać bez nanoszenia istotnych zmian. Czynili tak wszyscy analizowani przeze mnie autorzy medyczni piszący do VII w.²⁹²⁰

Drugą i ostatnią – wzorem przyjętym przy motylkowatych – rośliną, którą chciałbym w tym podrozdziale szerzej omówić, by dać próbkę wykorzystania dzikiej flory w antyku i Bizancjum, jest pokrzywa.

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica* L.) jest gatunkiem roślin z rodziny pokrzywowatych. Wywodzi się z obszarów należących do pasa umiarkowanego

²⁹¹³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, III, 8, 1, 6.

²⁹¹⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 636, 8 – 637, 4, vol. VI.

²⁹¹⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, I, 11, 4, 1–6.

²⁹¹⁶ Aecjusz z Amidy, I, 200, 1–6.

²⁹¹⁷ Paweł z Eginu, I, 1, 74, 1, 16–19.

²⁹¹⁸ *O pokarmach*, 14, 26; 17, 2.

²⁹¹⁹ M. Kokošzko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Tajemnicza roślina...*, s. 359.

²⁹²⁰ *Ibidem*, s. 359.

klimatu, ciągnącego się od Europy po Azję (występuje dziko także na innych kontynentach), gdzie występuje w stanie dzikim. W starożytności była dobrze znana w basenie Morza Śródziemnego i wykorzystywana zarówno w gastronomii, jak i medycynie²⁹²¹.

Hellenowie nadali jej nazwy *he knide* i *he akaléfe*²⁹²². W języku łacińskim nosiła miano *urtica*²⁹²³.

Pokrzywa była rośliną dziko rosnącą. Jednak pewna wzmianka u Pliniusza może sugerować, że wyspecjalizowane centra sztuki medycznej w interesującym mnie okresie prowadziły dla celów leczniczych jakieś szkółki tej rośliny²⁹²⁴. Nie możemy na ten temat, z braku większej ilości informacji źródłowych, nic więcej powiedzieć.

Jeśli chodzi o rolę, jaką roślina ta pełniła w jadłospisie ówczesnych ludzi, to była ona dwojakiego rodzaju. Po pierwsze pokrzywę jedli wszyscy ci, którym zwłaszcza na przednówku, lub w okresach nieurodzaju, w oczy patrzyło widmo głodu, czy wręcz śmierci głodowej. Dla tych ludzi było to pożywienie tyleż niezbędne, co jedzone raczej w ostateczności²⁹²⁵, a przy tym jedno z najwcześniej dostępnych po okresie zimowym²⁹²⁶. Z drugiej strony zdawano sobie sprawę z pewnych walorów smakowych pokrzywy i stosowano ją podczas przygotowywania nie mających nic wspólnego z groźbą klęski głodu potraw. Dysponujemy kilkoma przepisami zachowanymi w dziele przypisywanym Apicjuszowi. Z całą pewnością proponował on przyrządzenie patiny z pokrzyw, które gotowano w oliwie i sosie rybnym, a następnie dodawano pieprzu wraz z dodatkową porcją sosu *garum*. Potem zalewano wszystko roztrzepanymi jajkami i zapiekano²⁹²⁷. Wysoce prawdopodobne, że pokrzywa znalazła się w ujętej wspólnie grupie dzikich roślin (obok łobody, malwy,

²⁹²¹ A. D a l b y, *Food in Antiquity*, s. 230–231.

²⁹²² *Słownik grecko-polski...*, t. I, s. 61; t. II, s. 679.

²⁹²³ *Słownik łacińsko-polski...*, t. II, s. 278.

²⁹²⁴ Por. P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XXII, 15, 36, gdzie mowa o sprowadzaniu specjalnych, cieszących się szczególnie dobrą opinią, pokrzyw z Aleksandrii. Może to sugerować istnienie tego rodzaju szkółek przy ośrodkach kształcenia lekarzy.

²⁹²⁵ Por. G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 6, 639, 13–17. Zob. też H o r a c y, *Listy*, I, 12, 4–9, [in:] i d e m, *Satires, Epistles and Ars Poetica with an English translation by H. Rushton Fairclough*, London, Cambridge, Massachusetts 1961; Ph. K o u k o u l e s, *Byzantinon bios...*, s. 90.

²⁹²⁶ Ph. K o u k o u l e s, *Byzantinon bios...*, s. 90; J. A n d r é, *op. cit.*, s. 33.

²⁹²⁷ Apicjusz I, IV, 2, 36.

dzikich szparagów i innych)²⁹²⁸, z których robiono sałatkę w sosie rybnym, oliwie i occie²⁹²⁹. Można je też było ugotować z dodatkiem przypraw takich jak pieprz, kmin rzymski i z pistacjami²⁹³⁰. Pijano wreszcie sok z pokrzyw²⁹³¹.

Zachowało się wiele antycznych i bizantyńskich informacji dotyczących terapeutycznych właściwości pokrzywy. Pliniusz poinformował nas ogólnie, o takim właśnie wykorzystaniu tej rośliny²⁹³². Dioskurydes dodał do tego, że działa ona moczopędnie i usuwa wzdęcia²⁹³³, napisał też, iż jedzenie pokrzywy pomaga przy problemach z drogami oddechowymi²⁹³⁴, a także, że osoby plujące krwią powinny jeść zupę *ptisane* z liśćmi omawianej tutaj rośliny, by pozbyć się tej dolegliwości²⁹³⁵. Napisał jednak także, że pokrzywa z dodatkiem gumożywicy balsamowca wzmoże krwawienie miesięczne kobiet²⁹³⁶. Podobnie zadziała zdaniem Pliniusza, *ptisane/tisana* z dodatkiem pokrzywy²⁹³⁷. W jego przekonaniu prażone nasiona tej rośliny oczyszczają też macicę²⁹³⁸, a dodanie ich do wina zmieszanego z sokiem z malw i wypicie takiej mikstury łagodzi bóle tego organu²⁹³⁹. Picie soku wyciśniętego z pokrzyw rozbija kamienie w pęcherzu²⁹⁴⁰. Pomagają one też pozbyć się wzdęć²⁹⁴¹ i stanowią, wraz z wywarem z mięczaków, środek przeczyszczający²⁹⁴². Mogły też doprowadzić do oczyszczających organizm wymiotów, jeśli ich nasiona wypięło się z wodą zmieszaną z miodem²⁹⁴³. Zjedzenie natomiast młodych liści pomoże w

²⁹²⁸ Do takiej listy przypisuje pokrzywę Atenajos z Naukratis (*Uczta mędrców*, 61 c).

²⁹²⁹ Apicjusz I, III, 16. Warto zaznaczyć, że mowa tu o surowych roślinach, zatem, jak się wypada domyślać, młodych pokrzywach, które nie podrażniają jeszcze podczas dotyku.

²⁹³⁰ Apicjusz I, III, 16.

²⁹³¹ Teofrast, *Historia roślin*, VII, 7, 2.

²⁹³² Pliniusz, *Historia naturalna*, XX, 15, 36.

²⁹³³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 93, 1, 1 – 2, 9.

²⁹³⁴ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 93, 1, 1 – 2, 9.

²⁹³⁵ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 93, 1, 1 – 2, 9.

²⁹³⁶ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 93, 1, 1 – 2, 9.

²⁹³⁷ Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 35.

²⁹³⁸ Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 34.

²⁹³⁹ Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 34.

²⁹⁴⁰ Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 36.

²⁹⁴¹ Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 32–33.

²⁹⁴² Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 35.

²⁹⁴³ Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 35.

przypadku opadniętej macicy²⁹⁴⁴. Pliniusz napisał również, że jedzenie zamarynowanego korzenia pokrzywy pomaga zwalczyć problemy z tchawicą i kaszel²⁹⁴⁵, a z miodem – astmę²⁹⁴⁶, a napój z wina i leśnych pokrzyw zwalcza zmiany skórne na twarzy wywołane przez trąd²⁹⁴⁷. Wreszcie zwrócił uwagę, że roślina ta ma właściwości odtruwające – przyjęta doustnie może zwalczyć działanie trucizn takich, jak cykuta i rtęć, niebezpiecznych grzybów i jadu kęsających stworzeń, np. skorpionów i węży²⁹⁴⁸. Galen uznał, że pokrzywa działa relaksująco na żołądek²⁹⁴⁹. Aecjusz napisał, że zjedzenie gotowanego moszczu winnego z nasionami pokrzywy działa na kobietę podniecająco i rozszerza szyjkę macicy²⁹⁵⁰. Autor występujący pod imieniem Apicjusza z kolei zalecał ogólnie jedzenie pokrzywy między marcem a kwietniem (a zatem młodej), co ma zapobiegać chorobom²⁹⁵¹. Roślina, którą się tu zajmujemy miała wedle starożytnych i Bizantyńczyków także szereg zastosowań zewnętrznych. I tak w postaci okładów leczyła infekcje takie jak zgorzel i wścieklizna²⁹⁵², łagodziła infekcje, obrzęki, opuchlizny od zwichnięć i pomagała na wrzody²⁹⁵³. Maść z dodatkiem startych liści, lub korzeni pokrzywy pomagała na krwotoki z nosa²⁹⁵⁴. Pokrzywę można też było wykorzystać do pielęgnacji skóry – jej suszony korzeń pomagał usunąć zbędne owłosienie, przeciwnie natomiast działała maść z jej nasion, która zapobiegała wypadaniu włosów²⁹⁵⁵.

²⁹⁴⁴ Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 31.

²⁹⁴⁵ Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 35.

²⁹⁴⁶ Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 33.

²⁹⁴⁷ Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 36.

²⁹⁴⁸ Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 31.

²⁹⁴⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 6, 639, 13–17.

²⁹⁵⁰ Aecjusz z Amidy, I, 13, 1–9.

²⁹⁵¹ Apicjusz I, III, 17.

²⁹⁵² Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 93, 1, 1–2, 9; Aecjusz z Amidy, I, 13, 1–9.

²⁹⁵³ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 93, 1, 1–2, 9; Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 32; Aecjusz z Amidy, I, 1–9.

²⁹⁵⁴ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, IV, 93, 1, 1–2, 9; Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 32.

²⁹⁵⁵ Pliniusz, *Historia naturalna*, XXII, 15, 34–35.

VIII.3. KAPUSTA

Chciałbym teraz przejść do warzywa, którego znaczenia w diecie antyku i Bizancjum nie można przecenić. Materiał zachowany w źródłach jest w tym przypadku tak obszerny, że w niniejszym krótkim studium muszę ograniczyć moje rozważania tylko do spraw podstawowych. Kapusta (której naukowa nazwa brzmi kapusta warzywna głowiasta, *Brassica oleracea* L. var. *capitata* L.) jest odmianą należącą do gatunku roślin z rodziny kapustowatych²⁹⁵⁶. O jej najdawniejszej historii powiedzieć można niewiele, wciąż bowiem wykopaliska prowadzone na terenach basenu Morza Śródziemnego i Bliskiego Wschodu nie dostarczyły odpowiednich danych, które pozwoliłyby na sprecyzowanie genezy, ewolucji i dokładnych kierunków rozprzestrzeniania się interesującej mnie rośliny. Stwierdzić jednak należy wyraźnie, że była ona doskonale znana ludziom zamieszkującym obszary, które poddajemy analizie, przed II w. n.e. i ten stan rzeczy utrzymywał się także w czasach, którymi się zajmujemy²⁹⁵⁷.

Zarówno u Greków jak i Rzymian różne odmiany kapusty mogły nosić rozmaite nazwy. Dwie najpopularniejsze to *krámbe* i *ráfanos/rafáne* po grecku, oraz *brassica*, *olus* i *caulis* po łacinie. Starożytni i Bizantyńczycy znali kilka odmian rzeczonej jarzyny. Wyróżniali je na podstawie budowy liści (od szeroko rozłożonych, po zmarszczone lub wygładzone, oraz w zależności od ich wielkości), formy łodygi (lub

²⁹⁵⁶ Identyfikacja tego warzywa – J. André, *Lexique...*, s. 56–57, 104, 270; i d e m, *Les noms...*, s. 37–38, 74, 215–216.

²⁹⁵⁷ Kapusta jako jarzyna jadała w starożytności – D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 186; A. Dalby, *Food...*, s. 67; J.P. Alcock, *op. cit.*, s. 50; J.M. Wilkins, S. Hill, *op. cit.*, s. 134, 138. Kapusta jako warzywo popularne w Bizancjum, na przykład. por. F. Koukoules, *Byzantinon trofai...*, s. 67–68; i d e m, *Byzantinon bios...*, s. 93–94; A. Dalby, *Flavours...*, s. 53–54; I. Anagnostakis, T. Papamastorakis, “... and radishes for appetizers”. *On banquets, radishes, and wine*, [in:] *Byzantinon diatrofi*, s. 162–166; 174; M.L. Rautman, *op. cit.*, s. 76; A. Dalby, *Tastes...*, s. 53–54; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola...*, s. 523–524; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *op. cit.*, s. 42–43; I. Anagnostakis, *Byzantine delicacies*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 81, 95–96, 99; i d e m, *Timarion*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 111; J. Koder, *Everyday food in the middle Byzantine period*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 141, 144, 149.

jej braku), koloru, pory sadzenia i zbioru, czy też walorów smakowych i właściwości dietetycznych²⁹⁵⁸.

Kapusta mogła być jedzona na wiele sposobów, tym bardziej że stanowiła warzywo ogólnie dostępne i raczej tanie. Jadano ją na surowo, czasem dodatkowo maczaną w occie²⁹⁵⁹. Innym, powszechnie stosowanym, sposobem było jej gotowanie²⁹⁶⁰ z dodatkiem oliwy²⁹⁶¹. Taką kapustę wykorzystywano też do nadziewania prosięcia²⁹⁶². Przyrządzano z niej również potrawę składającą się dodatkowo z porów i śliwek²⁹⁶³. Na wiele sposobów gotowano pędy i łodyżki kapuściane, które traktowano jako oddzielny rodzaj pokarmu. Przyrządzano z nich nawet bardzo skomplikowane dania, dodając rozmaitych przypraw, m.in. pieprzu, lubczyku, ruty, mięty, kolendry, kminu rzymskiego, a także zalewano je oliwą, winem, sosem rybnym, dokładano też do nich oliwki, rodzynki, kaszę, czy orzeszki piniowe²⁹⁶⁴. Łodygi można było też podać w sosie z kminu rzymskiego²⁹⁶⁵. Używano ich wreszcie do przyrządzania mięsnych *patin*²⁹⁶⁶ i do krupników²⁹⁶⁷.

Medycy starożytności i Bizancjum pisali o kapuście szczegółowo. Galen poświęcił jej cały i to bardzo obszerny rozdział w swoim dziele na temat właściwości pokarmów²⁹⁶⁸. Doktryny jego przejął potem Orybazjusz²⁹⁶⁹. Aecjusz z Amidy również zamieścił długą charakterystykę tego warzywa, wydzielając różne jego odmiany, jak kapusta uprawna²⁹⁷⁰, kapusta dzika²⁹⁷¹ oraz kapusta morska²⁹⁷². W

²⁹⁵⁸ Por. Teofrast, *Historia roślin*, VII, 4, 4; Katon, *O gospodarstwie rolnym*, 156, 2; 157, 1–2; Pliniusz, *Historia naturalna*, XIX, 41, 136; XIX, 41, 139–142; XX, 33, 79; Atenajos z Naukratis, IX, 369 e – 370 a (9, 1–26).

²⁹⁵⁹ Katon, *O gospodarstwie rolnym*, 156, 1.

²⁹⁶⁰ Katon, *O gospodarstwie rolnym*, 156, 1. Por. też co pisali o tym sposobie przyrządzania kapusty Antyfanos i Alkajos w *Palestrze* – Atenajos z Naukratis, IX, 370 e–f (10, 16–32).

²⁹⁶¹ Atenajos z Naukratis, IX, 370 d (10, 10).

²⁹⁶² Apicjusz I, VIII, 7, 14.

²⁹⁶³ Apicjusz I, III, 10, 2.

²⁹⁶⁴ Apicjusz I, III, 9, 1–6.

²⁹⁶⁵ Apicjusz I, III, 21, 3.

²⁹⁶⁶ Apicjusz I, IV, 2, 7.

²⁹⁶⁷ Apicjusz I, IV, 4, 2; V, 5, 2.

²⁹⁶⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 630, 16 – 633, 8, vol. VI.

²⁹⁶⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, II, 5, 1, 1 – 3, 2.

²⁹⁷⁰ Aecjusz z Amidy, I, 221, 1–23.

²⁹⁷¹ Aecjusz z Amidy, I, 222, 1–4.

początkach VII w. Paweł z Eginę poświęcił owej roślinie uwagę w księdze VII swojego dzieła²⁹⁷³, a w drugiej połowie tegoż stulecia anonimowy autor *O pokarmach* wzmiankował ją kilkakrotnie w charakterystykach produktów spożywczych ułożonych wedle ich cechy dominującej²⁹⁷⁴.

Poglądy dietetyczne na temat wartości kapusty były jednolite w całym interesującym mnie okresie pomiędzy II a VII w. Ukształtowane zostały one jeszcze przed tym czasem, czego dowodzą nie tylko informacje Dioskurydesa²⁹⁷⁵, ale także dane zachowane przez Atenajosa z Naukratis²⁹⁷⁶ oraz Orybazjusza²⁹⁷⁷. Przyjrzyjmy się zatem wpierw jednemu z zachowanych opisów, to znaczy zespołowi informacji zamieszczonych przez Orybazjusza w jego głównej pracy. Czerpie on bowiem z ustaleń Galena, wskazując jednocześnie, jakie poglądy obowiązywały w medycynie IV w., a więc niemal dokładnie w środku interesującego mnie okresu rozwoju dietetyki. W dziele jego czytamy, że sok z kapusty ma właściwości oczyszczające. Jej materia za to ma tendencję do wysuszania organizmu i powstrzymywania aktywności przewodu pokarmowego. Pozbawia wilgoci równie skutecznie jak soczewica. Na przykład, oba pokarmy osłabiają wzrok, ponieważ wpływają negatywnie na stan oczu poprzez absorpcję płynów w nich zawartych. Kapusta nie jest też pokarmem o bardzo dobrych sokach, czym odróżnia się od sałaty, a jej *chylós* ma nieprzyjemny zapach i może być szkodliwy²⁹⁷⁸. I jeszcze jedna charakterystyka kapusty, tym razem autorstwa Pawła z Eginę. Wyboru tego dokonujemy z racji na fakt, iż podsumowuje ona dorobek dietetyki, reprezentując koniec okresu stanowiącego przedmiot moich rozważań, a nadto włącza aspekt terapeutycznego działania tego warzywa, pokazując sposób myślenia lekarzy VII w. o płynnej granicy

²⁹⁷² Aecjusz z Amidy, I, 223, 1–3.

²⁹⁷³ Paweł z Eginę, VII, 3, 10, 327–336.

²⁹⁷⁴ *O pokarmach*, 10, 10 (jako pokarm oczyszczający); 13, 11 (jako pokarm spowalniający pracę przewodu pokarmowego); 16, 5 (jako pożywienie o charakterze melancholicznym); 24, 5 (jako pokarm o charakterze rozcieńczającym)

²⁹⁷⁵ Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, II, 120, 1, 1–3, 10 (kapusta uprawna); II, 121, 1, 1–6 (kapusta dzika); II, 122, 1, 1–8 (kapusta morska)

²⁹⁷⁶ Atenajos z Naukratis, IX, 369 e – 370 f (9, 1 – 20, 35). Atenajos z Naukratis wzmiankuje, iż zdanie na je temat wyrażał sam Difilos z Sifnos – Atenajos z Naukratis, IX, 369 f (9, 11–16).

²⁹⁷⁷ Ten czerpał informacje nie tylko od Galena, ale także od Mnesiteosa. Por. poniżej.

²⁹⁷⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, II, 5, 1, 1–3, 2.

między pokarmem a medykamentem. Wspomniany autor pisał więc, że kapusta jadalna ma właściwości wysuszające. Działa tak zarówno spożyta jak i użyta zewnętrznie w formie okładu. Nie jest ona natomiast ostra. Ma też właściwości oczyszczające. Kapusta dzika z kolei ma działanie silniejsze, dlatego jej trawienie może sprawiać organizmowi trudności. Wreszcie tak zwana morska kapusta jest w smaku nieco słonawa, a nadto gorzkawa, a zatem doprowadza do przeczyszczania żołądka. Całą drugą część rozdziału skomponowanego przez lekarza zajmują rozważania na temat zastosowań terapeutycznych tego warzywa. I tak kapusta miała sprzyjać zasklepieniu się ran. Nadto leczy złośliwe owrzodzenia oraz guzy, które długo się same nie wchłaniały. Ponieważ działa oczyszczająco, usuwa też symptomy trądu. Jej nasiona podawane w formie napoju miały zabijać pasożyty zwane *hélminthes*. W tym ostatnim przypadku, jak dodał lekarz, najskuteczniej działała kapusta zwana przez niego egipską. Łodygi i głąb jarzyny, po spaleniu mają właściwości, jak się wyraził autor, wypalające i dlatego razem z tłuszczem zwierzęcym (zapewne tworząc rodzaj maści) pomagały w dolegliwościach, które objawiają się bólami pleców i boków ciała²⁹⁷⁹.

Te ostatnie słowa Pawła z Eginę wskazują, że opisywane warzywo było wysoko cenione nie tylko ze względu na walory kulinarne, ale posiadało także niezwykle dużo zastosowań medycznych. Wiele na ten temat napisał już w II w. p.n.e. Katon, który stwierdził, że jarzyna ta jest najlepszą ze wszystkich i uważał ją nieomal za panaceum. Pobudza wedle niego trawienie i reguluje funkcjonowanie żołądka, pomagając m.in. doprowadzić do jego opróżnienia (w tym celu trzeba wycisnąć sok z gotowanej kapusty, doprawić solą i prażonym kminem, następnie odstawić płyn na noc, a rano wypić go na czczo; można też samą jarzynę doprawić octem zmieszanym z miodem albo solą, suszoną rutą i kolendrą)²⁹⁸⁰. Gotowana kapusta z dodatkiem soli, kminu, mąki jęczmiennej i oliwy leczy, wedle Katona, kolki jelitowe²⁹⁸¹. Przygotowana w ten sam sposób i popita uzyskanym w trakcie procesu wywarem ułatwia oddawanie moczu²⁹⁸². Jedzona na czczo gotowana kapusta kurowała choroby

²⁹⁷⁹ P a w e ł z E g i n y, VII, 3, 10, 327–336.

²⁹⁸⁰ K a t o n, *O gospodarstwie rolnym*, 156, 1–4; 157, 5–6.

²⁹⁸¹ K a t o n, *O gospodarstwie rolnym*, 156, 5–6.

²⁹⁸² K a t o n, *O gospodarstwie rolnym*, 156, 7.

oczu²⁹⁸³ i pomagała przy dolegliwościach serca, płuc, wątroby, surowa natomiast i podobnie doprawiona likwidowała problemy ze stawami²⁹⁸⁴. Dobrze było także zjeść ją w przypadku ogólnego osłabienia organizmu²⁹⁸⁵. Nic też, wedle Katona, tak nie pomagało zachować trzeźwości podczas picia wina²⁹⁸⁶. O tej ostatniej właściwości wspominali również autorzy (Timajos, Eubulos, Aleksis etc.) cytowani przez Atenajosa z Naukratis, we fragmencie o nadużywaniu alkoholu znajdującym się w *Uczcie mędrców*. Dodatkową sugestię zawartą w tym passusie można sprowadzić do stwierdzenia, że warzywo to było również świetnym lekarstwem na skutki nadmiernego spożywania trunków²⁹⁸⁷. Wedle informacji zawartych w pracy Atenajosa z Naukratis kapustę podawano też ateńskim kobietom w połogu, jako dobre antidotum na zagrożenia zdrowia w tym szczególnie niebezpiecznym dla nich okresie²⁹⁸⁸. Warto nadmienić, że większość z opinii Katona na temat leczniczych właściwości jarzyny powtórzył i podtrzymał Pliniusz²⁹⁸⁹.

Z kolei analizując wiadomości ze źródeł *stricte* medycznych, dowiadujemy się, że wedle Galena wpływ kapusty na organizm jest pochodną faktu, iż materia jej ma działanie spowalniające pracę jelit, a sok wpływa przeczyszczająco. Notabene te same właściwości ma soczewica²⁹⁹⁰. By kapusta pomagała w wypróżnieniu jelit, należy ją gotować w wodzie, a później doprawić oliwą i sosem rybnym²⁹⁹¹. Można też posłużyć się warzywem, mając na celu zgoła przeciwny efekt, mianowicie doprowadzić do wysuszenia wilgotnego żołądka oraz do spowolnienia pracy przewodu pokarmowego. Wówczas trzeba przyrządzić tak zwaną dwa razy gotowaną (*di-sefthos*) kapustę, a zatem odcedzić wodę, w której roślinę poddawano wstępnej

²⁹⁸³ Katon widocznie pisał o problemach ze wzrokiem wynikających z nadmiaru soków organicznych w oczach. Por. uwagi Orybazjusza przedstawione powyżej.

²⁹⁸⁴ Katon, *O gospodarstwie rolnym*, 157, 7–8.

²⁹⁸⁵ Katon, *O gospodarstwie rolnym*, 157, 10.

²⁹⁸⁶ Katon, *O gospodarstwie rolnym*, 156, 1.

²⁹⁸⁷ Atenajos z Naukratis, I, 34 c–e (61, 1–36). Por. też wzmiankę Pawła z Eginy o kapuście przy picu wina – Paweł z Eginy, I, 95, 1, 20–22).

²⁹⁸⁸ Atenajos z Naukratis, IX, 370 c (10, 1–2).

²⁹⁸⁹ Pliniusz, *Historia naturalna*, XX, 33, 80–82.

²⁹⁹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 460, 10–14, vol. VI.

²⁹⁹¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 461, 4–5, vol. VI. W ten sposób potrawa nie traciła właściwego soku z kapusty, który miała działanie przeczyszczające.

obróbce termicznej, wlać nową, gorącą i gotować ponownie aż do miękkości²⁹⁹². W opinii Orybazjusza, który w rozdziale o leczniczych właściwościach kapusty cytował Mnesiteosa²⁹⁹³, powinno się jeść jarzynę z kolendrą i rutą, pokropioną octem zmieszany z miodem i doprawioną małą ilością asafetydy²⁹⁹⁴. Spożycie niezbyt wielkich ilości tego pokarmu pomoże usunąć z organizmu wszelkie niezdrowe i zalegające w nim substancje, a nadto, wyleczyć osłabiony wzrok²⁹⁹⁵. Warzywo jest też efektywne w przypadku problemów zdrowotnych umiejscowionych w okolicach przepony, brzucha i śledziony. Szczególnie korzystna jawi się konsumpcja surowej rośliny, ponieważ oczyszcza ona jednocześnie żyły²⁹⁹⁶. Orybazjusz (jak wcześniej Katon) twierdził poza tym, że najskuteczniejszym środkiem na zapalenia stawów jest spożywanie jej w tej samej postaci na czczo²⁹⁹⁷. Podał także przepis na jarzynę, który należało zastosować w przypadku dezynтерии – trzeba było namoczyć warzywo, później ugotować w gorącej wodzie do miękkości, następnie odlać wywar, zalać wszystko oliwą z oliwek i podsmażyć. Potem przełożyć do innego naczynia i dodać kaszy lub mąki²⁹⁹⁸, albo zjeść samą na zimno i powtarzać tę procedurę na czczo przez wiele dni²⁹⁹⁹. W podobnym duchu wypowiedział się na temat kapusty Aecjusz z Amidy, polecając ją w przypadku biegunek ze względu na jej wysuszające działanie, odradzając ją jednak melancholikom, ponieważ sprzyja powstawaniu w organizmie czarnej żółci³⁰⁰⁰.

O właściwościach omawianej jarzyny przeczytać możemy również w *Geoponice*, której autor powtórzył część powyżej wspomnianych dobroczynnych działań. Źródło to po raz kolejny dobitnie wskazuje, jak popularna była wiedza

²⁹⁹² Galen, *O właściwościach pokarmów*, 461, 5–11, vol. VI. W ten sposób sok z kapusty przechodził do wywaru, a potrawa traciła właściwości przeczyszczające, ponieważ wywar ten (odlany w czasie gotowania) nie był ostatecznie składnikiem potrawy. Natomiast, dzięki właściwościom liści ugotowanych do miękkości, danie spowalniało pracę jelit.

²⁹⁹³ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 4, 11–15, 2.

²⁹⁹⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 4, 1, 3.

²⁹⁹⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 4, 2, 1–3.

²⁹⁹⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 4, 2, 3–5.

²⁹⁹⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 4, 3, 1.

²⁹⁹⁸ Autor użył terminu *sítion*. Nie wyraził się zatem precyzyjnie, o jaki produkt zbożowy mu chodziło

²⁹⁹⁹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 4, 4–5.

³⁰⁰⁰ Aecjusz z Amidy, I, 221, 7–15.

medyczna w społeczeństwie. Znajdujemy tu cały szereg porad *stricto* terapeutycznych. Autor zaleca więc kapustę w leczeniu rozstroju żołądka, a widzi także jej zastosowanie w wywoływaniu przeczyszczeń³⁰⁰¹. Nadto przewiduje dla niej miejsce w kuracji podagry i problemów ze stawami³⁰⁰². Pisał też, że gotowana i jedzona na czczo leczy gruźlicę płuc³⁰⁰³, a wypicie kapuścianego soku pomoże w przypadku zatrucia grzybami³⁰⁰⁴. Poza tym, ta sama roślina, ze względu na swe katartyczne działanie, okazuje się pomocna w leczeniu trądu³⁰⁰⁵. Jej sok wymieszany z miodem powinno się zakraplać do chorych oczu³⁰⁰⁶, a jeśli trzymać go długo w ustach razem z oliwą – wyleczy obrzęki gardła i owrzodzenia³⁰⁰⁷. Warto zauważyć, że uwagi te dowodzą nie tylko szerokiego zainteresowania terapią, ale też trwałego miejsca tych doktryn w świadomości społecznej na długo po VII w.

VIII.4. BURAK

Inną popularną jarzyną opisywaną w dziełach lekarzy antyku i czasów Bizancjum, której chciałbym poświęcić tu nieco miejsca był burak (*Beta vulgaris* L.). Najdawniejsze świadectwa dotyczące uprawy buraka zwyczajnego³⁰⁰⁸, będącego dla Starego Świata rośliną rodzimą, pochodzą z ok. 2000 r. p.n.e. z terenów wschodniej części basenu Morza Śródziemnego. Stamtąd uprawa rozprzestrzeniła się we wszystkich kierunkach na długo przed początkiem okresu, którym zajmuję się w swojej pracy (np. dla VIII w. p.n.e. mamy informacje o użyciu buraka w Babilonii³⁰⁰⁹). Pomiędzy II a VII w. omawiane warzywo było znane w całym świecie śródziemnomorskim³⁰¹⁰.

³⁰⁰¹ *Geoponika*, XII, 17, 2.

³⁰⁰² *Geoponika*, XII, 17, 5.

³⁰⁰³ *Geoponika*, XII, 17, 3.

³⁰⁰⁴ *Geoponika*, XII, 17, 8.

³⁰⁰⁵ *Geoponika*, XII, 17, 11.

³⁰⁰⁶ *Geoponika*, XII, 17, 6.

³⁰⁰⁷ *Geoponika*, XII, 17, 11.

³⁰⁰⁸ Identyfikacja tego warzywa – J. André, *Lexique...*, s. 53–54; i d e m, *Les noms...*, s. 35.

³⁰⁰⁹ J. Bottéro, *The cuisine of ancient Mesopotamia*, BArch 48, 1985, nr 1, s. 42.

³⁰¹⁰ D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 187; D. Bartsch, M. Lehnen, J. Clegg, M. Pohl-Orf, I. Schuphan, N.C. Ellstrand, *Impact of gene flow from cultivated beet on genetic diversity of wild sea beet populations*, MoE 8, 1999, s. 1733–1734; J. Renfrew, H. Sanderson, *Herbs*

Grecka nazwa buraka to *teútlon*, *teutlís*³⁰¹¹, lub *seútlon*. W łacinie istniał natomiast termin *beta*. W starożytności znanych było kilka odmian rzeczzonego rośliny, różniących się od siebie kolorem (biały, czarny, szary), porą siewu (przeważnie wiosenna i jesienna, choć czasem sadzono je latem lub zimą). Co więcej, okazy dojrzewające w różnych regionach Śródziemnomorza różniły się od siebie wielkością³⁰¹².

Buraki były raczej niedrogim i popularnym pożywieniem, które często gościło na stołach ludzi żyjących w okresie będącym przedmiotem moich badań³⁰¹³. Konsumowano liście i korzenie tych warzyw. *O właściwościach pokarmów* Galena zdaje się sugerować, że jednak częściej spożywano ich zielone części, przy czym najsmaczniejsze były zarówno bulwy, jak i liście białej odmiany buraków, zdecydowanie najwyżej cenionych³⁰¹⁴. Jeśli chodzi o część podziemną omawianej rośliny, to najłatwiej było ugotować ją w wodzie³⁰¹⁵, natomiast liście można było

and vegetables, [in:] *The cultural history of plants*, eds. G. Prance, M. Nesbitt, New York–London 2005, s. 116; H. Sanderson, *Roots and tubers*, [in:] *The cultural history of plants...*, s. 73. Na temat roli tego warzywa w starożytności zwłaszcza por. R. Salles, *The ecology of the ancient Greek world*, Ithaca–London 1991, s. 28; A. Dalby, S. Grainger, *op. cit.*, s. 15, 100, 128 (pokarm zarówno ubogich jak i sfer zamożnych); A. Dalby, *Food...*, s. 51; J.P. Alcock, *op. cit.*, s. 51–52 (z odniesieniami do jego oceny sporządzonej w źródłach medycznych). Rola w Bizancjum – F. Koukoules, *Byzantinon trofai...*, s. 66; *idem*, *Byzantinon bios...*, s. 92; A. Dalby, *Flavours...*, s. 140, 151, 153 etc. (z odniesieniami do traktatów dietetycznych); M.L. Rautman, *op. cit.*, s. 76; J. Koder, *Stew and salted...*, s. 67–69; L. Civitello, *Cuisine and culture. A history of food and people*, Hoboken, N. J. 2008, s. 68; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *op. cit.*, s. 44–45; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola...*, s. 524–525; I. Anagnostakis, *Byzantine aphrodisiacs...*, s. 78.

³⁰¹¹ Trzeba przyznać, że ta atrybucja nie przez wszystkich była uznawana. Por. zdanie Teofrasta u Atenajosa z Naukratis – Atenajos z Naukratis, IX, 371 a (11, 3–40).

³⁰¹² Por. Teofrast, *Historia roślin*, VII, 4, 4; Pliniusz, *Historia naturalna*, XIX, 40, 132–134; XX, 27, 69; Atenajos z Naukratis, IX, 371 a (11, 1–9); zob. też informacje o sianiu buraków w lutym – *Geoponika*, XII, 1, 2.

³⁰¹³ Na przykład por. Pliniusz, *Historia naturalna*, XIX, 40, 134.

³⁰¹⁴ Atenajos z Naukratis, IX, 371 b (11, 13–15).

³⁰¹⁵ Pliniusz, *Historia naturalna*, XX, 27, 69; Atenajos z Naukratis, IX, 371 a (11, 11). Korzenie te zapewne były znacznie twardsze od tych, które charakteryzują współczesne nam warzywo.

jeść także na surowo, np. w formie składnika sałatek warzywnych³⁰¹⁶, albo jako dodatek do jęczmiennego krupniku³⁰¹⁷. Istniał też przepis na zupę, której głównym składnikiem, prócz soczewicy właśnie liście buraków³⁰¹⁸. Potrawa ta nosiła nazwę *teutlofāke*. Wiadomo też, że delikatne potrawy wymagające np. gotowania w wodzie w rodzaju kawałków ryb, owijano niekiedy w buraczane liście³⁰¹⁹.

Jeśli chodzi o charakterystykę dietetyczną rzeczzonego warzywa, to najpełniejsza znajduje się w dziełach Galena, który uznawał je, gdy były surowe, za warzywa o właściwościach alkalicznych. Przypisywał im ponadto właściwości oczyszczające (miał je mieć *chylós* – a zatem sok występujący w burakach) i diaforetyczne. Po ugotowaniu traciły ową alkaliczność, a także ostrość, nadal natomiast miały właściwości diaforetyczne i mogły oczyszczać organizm z flegmy. Białą odmianę buraka uznał Galen za warzywo charakteryzujące się w porównaniu z innymi odmianami intensywniejszym oddziaływaniem na organizm w kontekście owych dwóch cech. Stwierdził też, że zarówno biała, jak i czerwona odmiana ma właściwości ściągające³⁰²⁰. Spożycie buraków pobudzało wydzielanie soków trawiennych, ale w nadmiarze mogło prowadzić do podrażnień żołądka, zwłaszcza u osób mających ten organ bardziej wrażliwy. Nadużywanie buraków w diecie mogło też podrażnić przewód pokarmowy (należały zatem wg Galena do grupy *kakostómacha*)³⁰²¹. Autor *O właściwościach pokarmów* zaliczał je do produktów mało pożywnych (jak wszystkie warzywa nie strączkowe)³⁰²². Dostrzegał także ich działanie terapeutyczne, uznając, że są odpowiednim pożywieniem dla osób zmagających się z dolegliwościami wątroby spowodowanymi jej blokadą, a także mającymi podobną przyczynę problemami ze śledzioną. W obu przypadkach odblokowujące działanie buraków wzmacniało podanie ich z gorczycą (bądź też

³⁰¹⁶ M. K o k o s z k o, *Smaki Konstantynopola...*, s. 525; M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, *Warzywa...*, s. 44.

³⁰¹⁷ Apicjusz I, IV, 4, 2. Przepis następnie powtórzony niemal słowo w słowo w ks. V, 5, 2.

³⁰¹⁸ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 477, 529.

³⁰¹⁹ Cytat znajduje się w *Księdze Suda*, zob. *Suda*, 'Εντευλομένης, ε, 1463, 1–4. Por. E. D e g a n i, *Problems in Greek gastronomic poetry. On Matro's „Attikon deipnon”*, [in:] *Food in antiquity...*, s. 413–428; D. G i l u l a, *Comic food and food for comedy*, [in:] *Food in antiquity...*, s. 390.

³⁰²⁰ G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 138, 5–11, vol. XII.

³⁰²¹ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 630, 3–6, vol. VI.

³⁰²² G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 630, 7, vol. VI.

musztardą) lub dodatkami zawierającymi ocet winny (np. jakimś sosami). Podaną przez Galena charakterystykę dietetyczno-farmakologiczną zakończyć można jego stwierdzeniem, ważnym w kontekście mojego wystąpienia, że omawiane warzywo należałoby traktować bardziej jako lekarstwo, niż pokarm³⁰²³.

Podobne opinie o buraczanych właściwościach (tzn. oczyszczaniu organizmu, alkaliczności, doprowadzaniu do perspiracji niebezpiecznych humorów przez pory w skórze) wyrażał ok. 200 lat później Orybazjusz³⁰²⁴, czerpiący zresztą większość swych informacji od Galena. W XV księdze *Collectiones medicae* uzupełnił jednak charakterystykę *teútlon* pisząc, że korzeń jego czerwonej odmiany najefektywniej doprowadza do kontrakcji tkanek³⁰²⁵. Katartyczną moc buraków, różnicę w sile oddziaływania ich białej i czerwonej odmiany, ściągające działanie ich korzeni, pobudzający a niekiedy wręcz szkodliwy wpływ buraczanego soku na żołądek i odblokowywanie śledziony oraz wątroby opisywał potem Aecjusz z Amidy³⁰²⁶. Również piszący około 500 lat po Galenie Paweł z Eginy pozostawał w sferze jego ustaleń jeśli chodzi o cechy dietetyczne i farmakologiczne właściwości buraków pisząc o ich zbawiennym wpływie na wątrobę i śledzionę, właściwościach oczyszczających i możliwym powodowaniu podrażnień żołądka³⁰²⁷.

Jeśli chodzi o konkretne zastosowania buraków w sztuce medycznej późnego antyku i Bizancjum, to na początek pozwolę sobie omówić różne rodzaje diet opartych na rzeczonych warzywach i zalecanych wówczas pacjentom cierpiącym na konkretne dolegliwości. Wedle Galena (który cytował wcześniejsze podanie Archigenesa³⁰²⁸) buraki nadawały się w diecie dla osób chorych na żołądek (*stomachikoí*) obok soczewicy, orkiszowej kaszy *trágos*, ryżu i innych produktów³⁰²⁹. II-wieczny lekarz opisał też supę z dodatkiem buraków nazywaną *teutlofáke* i bazująca na soczewicy. Łączyła w sobie dwie przeciwstawne właściwości obu produktów wykorzystywanych do jej przygotowania: szybkość

³⁰²³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 630, 8 – 12, vol. VI.

³⁰²⁴ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XV, 1:19, 2, 1 – 3, 1.

³⁰²⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XV, 1:19, 2, 1 – 3, 1.

³⁰²⁶ Aecjusz z Amidy, I, 387, 1–11.

³⁰²⁷ Paweł z Eginy, I, 74, 1, 6–8.

³⁰²⁸ Był to grecki lekarz z I–II w. n.e., por. M. Wellmann, *Die pneumatische Schule bis auf Archigenes*, Berlin 1895.

³⁰²⁹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 167, 3 – 177, 6, vol. XIII (buraki – 173, 9, vol. XIII).

przechodzenia przez jelita soczewicy i spowalnianie trawienia przez buraki. Była w związku z tym potrawą charakteryzującą się mieszanymi właściwościami, którą Galen polecał zarówno osobom zdrowym, jak i chorym³⁰³⁰.

Orybazjusz z kolei widział zastosowanie buraków w diecie osób chorych na kilka przypadłości. I tak cierpiący na słoniowaciznę (*elephantiasis*) powinni być, między innymi, żywieni w specjalny sposób produktami takimi jak chleb jęczmienny, pszeniczny typu *synkómistos* albo też *máda*, a do tego takimi warzywami jak buraczki, kapusta, sałata i kapary, a nadto mogą otrzymywać ostrygi, jeże morskie, małże *kténia* oraz małże *telline*, te ostatnie gotowane z buraczkami, oraz dojrzałe konserwy rybne (*tárichos*)³⁰³¹. Orybazjusz rekomendował spożycie buraczków także osobom u których występował wilczy apetyt (*kynodés óreksis*). Oprócz nich lekarz przepisywał pacjentom picie dużej ilości wody, zupę z dodatkiem miodu, *póltos* gotowany z dużą ilością oliwy, smalcu gęsiego lub kurzego, malwę, kolokwentę z oliwą i sosem rybnym, tłusty drób i ryby, dobrze wyrośnięty chleb i wiele innych produktów³⁰³². Wedle autora *Wyboru receptur medycznych* także osoby osłabione procedurami oczyszczającymi organizm powinny posilić się jadłem zawierającym w sobie buraczki: mianowicie zupą z soczewicy z dodatkiem octu, czerwonych buraków i sumaka garbarskiego³⁰³³. Gwoli wyjaśnienia pozornej sprzeczności i wątpliwości mogących się pojawić w tym miejscu odnośnie ostatniego z wymienionych zastosowań należy zauważyć, że dotychczas podane informacje o przeczyszczających właściwościach buraków dotyczyły takiego ich działania przez odbyt. Kiedy zaś Orybazjusz zalecał zupę z soczewicy z dodatkiem buraków pacjentom mającym oznaki osłabienia procedurami oczyszczającymi organizm, miał na myśli tych chorych, u których owo oczyszczanie odbywało się przez gardło. Dla nich spożycie charakteryzującej się mieszanymi właściwościami zupy z soczewicy i buraków (soczewica spowalniała pracę przewodu pokarmowego) było pomocne i rzeczywiście nie kłóciło się z męczącą ich przypadłością.

³⁰³⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 529, 1–6, vol. VI. Na marginesie warto dodać, że omawiana zupa była doprawiana do smaku solą albo słodkim sosem rybnym.

³⁰³¹ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 76, 15, 1 – 20, 1.

³⁰³² Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 40, 1, 1–9.

³⁰³³ Lekarstwa i procedury oczyszczające – Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 79, 1, 1 – 18, 9 (zasady postępowania przy osłabieniu wynikającym z nadmiernego oczyszczenia – 79, 18, 1–9; czerwone buraki – 79, 18, 6).

Paweł z Eginę powtórzył Orybazjuszowe zdanie o użyteczności buraków w diecie przy leczeniu słoniowacizny³⁰³⁴. Prócz tego widział ich zastosowanie w przypadkach wystąpienia satyryzmu (*satyriasis*), czyli hiperseksualności. Mianowicie w diecie polecanej w tym przypadku, aby obniżyć popęd, rekomendował buraki, a prócz nich malwę, szczyr (*Mercurialis annua* L.) oraz wywar, w którym gotowano bliżej nieokreślone mięczaki³⁰³⁵. Co ciekawe, Paweł wyraźnie sformułował jedno przeciwwskazanie odnośnie konsumpcji buraków. Stronienie od nich, a prócz tego abstynencja seksualna i wystrzeganie się innych pokarmów takich jak mięso (zwłaszcza wieprzowe), solone ryby, sos *garum*, marchew, mięta, gotowana sałata i melon zalecane było przezeń w wypadku wystąpienia podagry³⁰³⁶.

Buraki były stosowane w różnych gałęziach późnoantycznej i wczesnobizantyńskiej medycyny. Jedną z nich była dermatologia, w ramach której opracowano wiele procedur i receptur przewidujących użycie tych roślin. I tak Galen, korzystając z ustaleń Archigenesa, pisał, że buraczany sok stanowił jeden ze składników maści, którą wcierano w miejsca dotknięte wysypką *pityriasis* (rodzaj liszaja z wyglądu przypominającego otręby). Po godzinie należało usunąć leczniczą substancję a chory fragment ciała skropić wieloskładnikową mieszanką siarczanu miedzi zmieszanego z sodą i oliwą albo rozdrobnionymi owocami drzewa słoniowego (czy też kolibła egipskiego – *Balanites Aegyptiaca* [L.] Delile) połączonymi z mąką bobową (w równych ilościach) i rozrobionymi w wodzie³⁰³⁷.

Galen odwołał się do Archigenesa także w kwestii leczenia łupieżu (*áchor*) i innych schorzeń do niego podobnych³⁰³⁸. Pisał więc, że gdy na głowie pojawiają się

³⁰³⁴ Paweł z Eginę, IV, 1, 4, 1–5, 16 (buraczki – IV, 1, 4, 13).

³⁰³⁵ Przy okazji warto nadmienić, że VII-wieczny lekarz wyjaśnił, że przez termin *satyriasis* rozumiano chorobę polegającą na pulsowaniu genitaliów, któremu towarzyszyło zapalenie naczynek nasiennych i obrzmienie. Wyjaśniał też, że, gdy pulsowanie trwa dłużej, dochodzi do osłabienia organów odpowiedzialnych za produkcję spermy albo do spazmów, a chorzy umierają w bólach, wzdęci i pocąc się zimnym potem. Dodał również, że choroba ta występuje rzadko, ale zdarza się także kobietom – Paweł z Eginę, III, 56, 1, 1–20 (opis choroby – III, 56, 1, 1–6; buraki w jej leczeniu – III, 56, 1, 9).

³⁰³⁶ Leczenie podagry – Paweł z Eginę, VII, 11, 59, 2–18; wybrane zlecenia dietetyczne – VII, 11, 59, 11–13; buraki w owych procedurach – VII, 11, 59, 12).

³⁰³⁷ Leczenie *pityriasis* – Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 459, 6 – 462, 7, vol. XII (buraki w podanej recepturze – 461, 11, vol. XII).

³⁰³⁸ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 468, 3 – 475, 2, vol. XII.

zmiany podobne do tych dolegliwości albo zaognienia i wykwyty, którym towarzyszą otwarte ranki, należy powstrzymać się od spożywania pokarmów ostrych, słonych i octu. Następnie należy wygolić włosy i zmyć powierzchnię skóry ciepłą płukanką trzy lub nawet więcej razy każdego dnia. W odwarze winny być odgotowane gałązki mirtowe, drzewa mastyksowego, jeżyny, przestępu czarnego (*Tamus communis* L.) albo morwy, nasiona łubinu lub soczewicy, a także korzeń szparaga. Nadto, a zwłaszcza wtedy, gdy w miejscach zajętych przez chorobę pojawia się wysięk, na chore partie należy nałożyć kataplazm z liści wierzbowych gotowanych w wodzie, z soczewicy wraz z miodem, z korzenia ugotowanego szparaga lub z kozieradki namoczonej w soku z buraków³⁰³⁹. Archigenes polecał także zastosowanie na chore miejsca mieszanki wywaru z buraków, palonej glinki *kimolia*, soli i wina. Nakładano ten medykament w czasie bytności w łaźni³⁰⁴⁰. Galen wyjaśniał za Archigenesem, skąd wzięła się skuteczność preparatów z buraków w leczeniu tego typu dolegliwości. Pisał zatem, że buraki i *kimolia* działają diaforetycznie i czyszcząco, ale bez rozgrzewania leczonych miejsc. Dodał także, iż z rzeczonej pary substancji sama glinka, zanim jeszcze zostanie poddana działaniu temperatury, ma właściwości mniej wydátne niż buraki (choć silniejsze od tych, które ma dziki ogórek, przystęp czarny i szparagi)³⁰⁴¹. Wypada zatem wnosić, że stają się one silniejsze po poddaniu *kimolia* obróbce termicznej.

W *O składzie medykamentów dla różnych części ciała* Galen zamieścił też swoje notatki na temat metod leczenia łupieżu stosowanych przez Apolloniosa³⁰⁴². Wspomniał tam wpierw, że najprostszymi środkami na łupież wedle wymienionego lekarza, były olejek różany, sok buraczany, krew żółwia, olej laurowy oraz szafranowy³⁰⁴³. Wyjaśnił także powody aplikacji soku z buraków. Otóż substancja ta była uważana przez Apolloniosa za skuteczniejszą od olejku różanego z powodu swego działania diaforetycznego, choć z drugiej strony nie nadawała się do leczenia

³⁰³⁹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 468, 5–14, vol. XII (buraki - 468, 13, vol. XII).

³⁰⁴⁰ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 469, 3–4, vol. XII.

³⁰⁴¹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 472, 11–16, vol. XII.

³⁰⁴² Apollonios był greckim lekarzem, o którym wiadomo bardzo niewiele, być może żył w I/II w. n.e., por. M. Wellmann, *Apollonios v. Pergamon*, [in:] *Paulys Real-Encyclopädie der classischen Altertumswissenschaft*, hrsg. G. Wissowa, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 150.

³⁰⁴³ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 475, 4 – 10, vol. XII (sok buraczany – 475, 7, vol. XII).

dolegliwości występującej w znacznym nasileniu³⁰⁴⁴. Apollonios zanotował też następujący sposób postępowania, by wyleczyć *áchor*. Brano *choíniks* (1 *choíniks* ≈ 1 litr) otrąb i zalewano je dwoma *kotylai* (1 *kotýle* ≈ 0,3 litra) wody. Otręby wygniatano w płynie, a ten ostatni cedzono, by potem gotować z pół *kotýle* octu do konsystencji kleiku. Tak otrzymaną substancję nakładano na głowę, a następnie zmywano za pomocą odwaru z buraków, kozieradki lub łubinu. Potem głowę namaszczano osadem olejku irysowego. Lekarz wyjaśniał także, iż wszystkie te substancje miały działanie diaforetyczne i nie uszkadzały tkanek³⁰⁴⁵.

Buraki weszły także w skład kuracji, które spisane zostały w wykładzie substancji kosmetycznych przez lekarkę Kleopatę, a które Galen włączył do *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*³⁰⁴⁶. Wedle tej receptury na głowę nakładano gotowaną kozieradkę moczona w soku z czerwonych buraków, a potem okład ten zmywano za pomocą wywaru buraczanego. Galen dodał też, że zamiast kozieradki można były zaaplikować chorym okład z *kimolia*. Po zmyciu głowy, smarowano ją olejkim mirtowym zmieszany z emulsją winno-oliwną, a na jej powierzchnię nakładano liście buraczane³⁰⁴⁷.

Galen pisał również, że Archigenes w swych rozważaniach na temat leczenia łysienia plackowatego i chorób dających podobne objawy, a zatem *alopekias*³⁰⁴⁸, rekomendował oczyszczenie miejsc zajętych chorobą za pomocą sody, a potem kawałkiem materiału, by z kolei wmasować w powierzchnię skóry werbenę (*Verbena officinalis* L.) namoczoną o w occie. Drugą opcją było oczyszczenie skóry nałożeniem na nią liści buraczanych, a potem przykrycie głowy mokrym ręcznikiem³⁰⁴⁹.

Wiele informacji na temat leczenia dolegliwości dermatologicznych odnaleźć można również w dorobku Orybazjusza. Od Lykosa³⁰⁵⁰ zaczerpnął on informacje o tym, że zarówno surowe jak i gotowane buraki w formie okładu pomagają na łupież

³⁰⁴⁴ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 475, 14 – 17, vol. XII.

³⁰⁴⁵ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 476, 19 – 477, 10, vol. XII.

³⁰⁴⁶ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 492, 6 – 493, 12, vol. XII.

³⁰⁴⁷ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 492, 9–13, vol. XII (wywar z czerwonych buraków - 492, 10–11, vol. XII; liście buraczane – 492, 13, vol. XII).

³⁰⁴⁸ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 406, 1 – 410, 7, vol. XII.

³⁰⁴⁹ Procedura lecznicza – G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 406, 3 – 7, vol. XII (użycie w niej buraków – 406, 6, vol. XII).

³⁰⁵⁰ Był to lekarz z I w. p.n.e., por. E. K i n d, *Lykos (51)*, [in:] *Paulys Real-Encyclopädie...*, Bd. XIII, 2, Stuttgart 1927, kol. 2407–2408.

(*áchor*), opryszczkę (lub liszaj) zwaną *hérpes*, liszaj określany jako *leichén* oraz wysypkę, którą nazywano *pítýra*. By okłady z buraków działały efektywnie, trzeba było starannie wygolić skórę głowy w miejscach gdzie miały być aplikowane³⁰⁵¹.

Gdy pacjent cierpiał na dolegliwość skórą zwaną *pityriasis*, przykładano na zajęte miejsca lekarstwo składające się z rozmoczonej w wodzie glinki zwanej *kimolia* oraz sody, wpierw przemywszy chore partie skóry sokiem z buraków. Można też było wpierw wetrzeć mirrę z oliwą, by potem zastosować wyciąg z ostróżki (*Delphinium staphisagria* L.) lub też niezidentyfikowaną żywicę *frykté* rozrobioną w winie³⁰⁵².

Burak był także stosowany w leczeniu dolegliwości skórnych powodujących swędzenie, które po grecku nazywane były *knesmós*. Lekarz rekomendował, by w kuracji odwołać się wpierw do puszczenia krwi i kąpeli leczniczych. Te ostatnie trzeba było aplikować jeszcze przed jedzeniem, a po ograniczonym posiłku należało skłonić pacjenta do kolejnej ablucji, gdyż dolegliwość ta powoduje wysuszenie skóry. Trzeba było także staranie ścinać włosy, a miejsca zajęte przez chorobę przemywać w celu oczyszczenia za pomocą wywaru z kozieradki, buraków, otrąb, sezamu, dzikiej (bądź ogrodowej) malwy, a potem stosować zasypkę z mąki bobowej lub drzewa słoniowego³⁰⁵³.

Od Orybazjusza słyszymy także, że w kuracji zmian związanych z trądem stosowano lekarstwo składające się z jednej drachmy (1 drachma \approx 4,3 grama) mąki z życicy rocznej, trzech drachm sody, ośmiu drachm siarczanu miedzi i korzenia buraka – jak mało precyzyjnie napisał omawiany medyk – w wystarczającej ilości. Składniki gotowano w mocnym occie winnym, a lekarstwo wcierano w skórę oczyszczoną za pomocą sody, by potem zabandażować chore miejsce. Opatrunek zdejmowano po trzech dnia i skórę przemywano zimną wodą. Kurację tę powtarzano, zapewne aż do zaniku zmian³⁰⁵⁴. Kolejne lekarstwo na trąd, które także włączało interesującą mnie roślinę to tzw. *leprikón*. Składało się ono z siedmiu

³⁰⁵¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IX, 53, 1, 1–3.

³⁰⁵² Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 3, 1, 1–3 (sok buraczany – 3, 1, 2).

³⁰⁵³ Rozdział o leczeniu swędzenia, wysypki *alfós*, liszaja, zmian wywołanych prze trąd oraz wysypki *leuké* – Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 77, 1, 1 – 5, 3 (leczenie *knesmós* – 77, 1, 1–15; wywar buraczany w tej terapii – 77, 1, 4).

³⁰⁵⁴ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 78, 1, 1 – 12, 2 (korzeń buraka w tej recepturze – 78, 2, 2).

drachm soku z asfodelu lub soku korzeni buraków, siarki niepalonej, dziesięciu drachm sproszkowanego kadzidła i ośmiu drachm sody. Składniki mieszano, suszono, a przed samą aplikacją rozcieńczano w occie i smarowano nim zmiany chorobowe³⁰⁵⁵.

Z lektury *Wyboru receptur medycznych* wiemy też, że wykwity skórne, które określano jako *erysipelas*, co należy identyfikować z różą, leczono za pomocą tlenku ołowiu zmieszanego z sokiem z buraków³⁰⁵⁶.

Orybazjusz pisał poza tym, że gdy chodzi o opryszczkę (czy też liszaj) typu *hérpes*, to występuje ona w dwóch odmianach. Pierwszej towarzyszą podobne do bąbli narośla i zaczerwienienie, podczas gdy druga powoduje raczej blade zabarwienie skóry, a różnica bierze się z charakterystyki soków, które ją powodowały. Orybazjusz wyjaśniał także, że buraki były stosowane w leczeniu pierwszej z nich. Brano mianowicie żużel powstały w wyniku przetapiania ołowiu, rozdrabniano go i rozrabiano w wytrawnym winie. Smarowano tym specyfikiem chore miejsca, a na wierzch kładziono liście buraczane gotowane w winie³⁰⁵⁷.

Paweł z Eginę powtórzył część dermatologicznych zastosowań buraków spośród tych, które wzmiankowałem powyżej. Pisał, między innymi, o ich skuteczności w przypadku wystąpienia *pityriasis*³⁰⁵⁸, *knesmós*³⁰⁵⁹, *hérpes*³⁰⁶⁰ i *erysipelas*³⁰⁶¹. Poza tym, omawiając metody leczenia wykwitów skórnych zwanych *eksanthémata*, które definiował jako skutek działania gęstych soków w naskórku, przewidywał aplikację prostego kataplazmu z delikatnych liści buraczanych obgotowanych w wodzie, roztartych i przyłożonych na chore miejsca. Oprócz tego środka dopuszczał zastosowanie także innych lekarstw, jak, na przykład, plaster (*émplastros*) z wosku, siarki, soli i oliwy³⁰⁶².

³⁰⁵⁵ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 78, 4, 1 – 5, 1 (korzenie buraków w tej recepturze – 78, 4, 1–2).

³⁰⁵⁶ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 103, 1, 1 – 5, 4 (sok buraczany – 103, 4, 7).

³⁰⁵⁷ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 104, 1, 1 – 4, 3 (buraki w tej procedurze – 104, 1, 4).

³⁰⁵⁸ Paweł z Eginę, III, 3, 1, 1–14 (o burakach – III, 3, 1, 7).

³⁰⁵⁹ Paweł z Eginę, IV, 4, 1, 1 – 2, 8 (fragment dotyczący wywaru z buraków – IV, 4, 1, 12).

³⁰⁶⁰ Paweł z Eginę, IV, 20, 1, 1 – 2, 10 (burak w tej procedurze – IV, 20, 2, 8).

³⁰⁶¹ Paweł z Eginę, IV, 21, 1, 1 – 2, 22 (sok z buraków – IV, 21, 2, 19).

³⁰⁶² Paweł z Eginę, IV, 8, 1, 1–16 (buraki w leczeniu tej przypadłości – IV, 8, 1, 12).

Kolejną dziedziną sztuki medycznej, w której antyczni i wczesnobizantyńscy lekarze przewidywali stosowanie buraków, była stomatologia. Oto bowiem Galen przedstawił w dwóch miejscach swego traktatu *O składzie medykamentów dla różnych części ciała* metodę uśmierzania bólu zębów zaczerpniętą od wcześniejszych, wspomnianych już autorów: Archigenesa i Apolloniosa. Obaj lekarze zalecali swoim pacjentom, którzy cierpieli na tego rodzaju dolegliwości stomatologiczne, wkraplanie do nosa soku buraczanego. Środek aplikowany w ten sposób miał uśmierzać ból zębów³⁰⁶³.

Jeśli już o wkraplaniu do nosa substancji uzyskiwanych z buraków mowa, to autorzy, których dzieła poddałem analizie, przewidywali tę procedurę również w ramach oczyszczania górnych dróg oddechowych z nadmiaru flegmy, a także chorobliwej wydzieliny zwanej *mykse*, gromadzącej się podczas kataru. Środkiem wkraplanym przez nos w celu usunięcia flegmy z głowy był sok z liści dzikiego ogórka albo sam albo też zmieszany z sokiem lub wywarem z buraków³⁰⁶⁴. Uzupełniając doktryny Archigenesa, Galen włączył do swego dorobku kilka innych receptur na lekarstwa usuwające flegmę z głowy³⁰⁶⁵. Stosowano je, na przykład, przy wysiękach z nosa, połykając, wciągając lub wkraplając do nosa. Jeden z takich środków składał się z wilczomlecza (*Euforbium risinifera* L.) i szakłaku indyjskiego (*Rhamnus petiolaris* L.) rozrobionych w soku buraczanym i miodzie. W takiej formie przyjmowano go doustnie. Lekarstwo to wprowadzano też do nosa, wtedy używając jako nośnika albo wody albo mleka³⁰⁶⁶. W *De compositione medicamentorum secundum locos* znajduje się też prosta rada, by zakraplać do nosa sok z buraków jako łagodnie działający środków oczyszczający drogi oddechowe zanim jeszcze lekarz zaaplikuje silniejsze lekarstwa³⁰⁶⁷.

³⁰⁶³ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 582, 9–11, vol. XII (o użyciu korzeni buraków – 582, 9, vol. XII); 865, 9–11, vol. XII (korzenie buraków – 865, 9–10, vol. XII).

³⁰⁶⁴ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 585, 11–13, vol. XII (wywar lub sok z buraków – 585, 12–13, vol. XII).

³⁰⁶⁵ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 589, 3 – 590, 4, vol. XII.

³⁰⁶⁶ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 589, 11–12, vol. XII (sok buraczany – 589, 12, vol. XII).

³⁰⁶⁷ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 590, 5 – 591, 7, vol. XII (sok z buraków – 590, 13, vol. XII).

Paweł z Eginy zapisał z kolei, że gdy należało oczyścić głowę³⁰⁶⁸ z wydzieliny wychodzącej przez nos (*mykse*), trzeba było skłonić pacjentów do kichania. Wyjaśnił także, że stosowano wtedy lekarstwa, które oceniano jako ostre w swej naturze, jak sok z kurzyśladu polnego (*Anagallis arvensis* L.), anemonu i buraków, a nadto sok z liści dzikiego ogórka wkraplany (albo sam albo też wraz z wywarem lub sokiem z buraków) do nosa. W kuracji używano też środka, który aplikowano doustnie w formie płynu (zwano ten specyfik *diáchrison*) i rozprowadzano na podniebieniu i języczku. Składał się on z mydła i soku buraczanego, a medyk poinformował swoich czytelników, iż tenże sam medykament można było stosować również jako krople do nosa (nawiasem mówiąc podobną procedurę z użyciem *diáchrison* opisał wcześniej Galen dla złagodzenia bólu gardła). Rekomendowano również smarowanie nosa octem, w którym moczo no przez jeden dzień czarnuszkę, by następnego dnia, rozdrobniwszy nasiona tej rośliny w płynie, zaaplikować tak powstały roztwór przez ten organ węchu³⁰⁶⁹. Jako krople o identycznym działaniu aplikowano także emulsję z czarnuszki i dojrzałej oliwy, co robił, jak dodał autor, już Achigenes³⁰⁷⁰.

Buraki pomagały również antycznym i bizantyńskim lekarzom doprowadzić do przeczyszczenia organizmów pacjentów, których stan wymagał zastosowania takiego środka. Od Orybazjusza dowiadujemy się o traktowaniu buraczków jako skutecznego (choć łagodnie działającego) środka przeczyszczającego. Dodać wypada, iż lekarz cesarza Juliana przejął całą listę takich *fármaka* z dorobku Dieuchesa³⁰⁷¹ i włączył ją do księgi VIII swoich *Colletiones medicae*. Czytamy zatem, że bardzo skutecznie przeczyszczało jelita spożycie buraczków gotowanych w *melíkraton* (miodzie zmieszany m z wodą). W zaparciach pomagały też liście dzikiego bzu gotowane z omawianym w niniejszym artykule. Znacwcy medycyny zanotowali, że równie efektywne były: czosnek przygotowany na gorąco w wodzie z miodem, żywica zmieszana z sodą (podane przed głównym posiłkiem), cebula

³⁰⁶⁸ Autor pisze o oczyszczeniu mózgu (*enkéfalón*).

³⁰⁶⁹ Lekarz dodał, że ten sam środek był aplikowany przez Kritona osobom chorym na żółtaczkę.

³⁰⁷⁰ P a w e ł z E g i n y, I, 46, 1, 1 – 23 (buraczki – I, 46, 1, 12; I, 46, 1, 13; I, 46, 1, 16). Por. G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 582, 1 – 587, 2, vol. XII; *diáchrison* – G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 586, 17 – 587, 2, vol. XII (sok z buraków – 586, 17, vol. XII).

³⁰⁷¹ Dieuches był lekarzem żyjącym prawdopodobnie w IV w. p.n.e., por. J. Bertier, *Mnesitheos et Dieuches*, Leiden 1972.

gotowana w *melikarton*, tabletki (*katapótia*) z sody, pieprzu lub żywicy oraz kapusta, jeżeli przygotowana z sodą, a następnie podana jako zupa wraz z wywarem, w którym warzywo był przyrządzane³⁰⁷². U Pawła z Eginety odnajdujemy natomiast fragment o burakach jako naturalnym środku przeczyszczającym, który typowo podawano ludziom zdrowym. Oprócz nich nadawały się do tego jajka na miękko, a nadto malwa oraz wywar ze ślimaków³⁰⁷³. Jest to dokładnie to samo zastosowanie, o którym pisali wcześniej poprzednicy Eginety.

Medycyna antyku i Bizancjum wypracowała także receptury na lewatywy z zastosowaniem buraków. Robiąc wypisy z pisma z Rufusa z Efezu³⁰⁷⁴ na temat środków używanych jako płukanki zewnętrzne i wewnętrzne, które włączył do księgi IV *Collectiones medicae*, Orybazjusz wymienił wśród nich wywar z buraków. Taki środek należał do płukanek, które określano jako łagodnie działające, to znaczy *hapaloi*³⁰⁷⁵. Wywar z buraczków odnajdujemy także u Pawła z Eginety wśród tradycyjnych środków, które służyć mogły jako ingrediencja płukanki wykorzystywanej wewnętrznie i stymulującej wydalanie. Autor ten pisał, że w momencie zalegania flegmy we wnętrznościach posługiwano się płynem powstającym z odgotowania suszonych fig, buraków, sody, dzikiego ogórka, miodu i z dodatkiem olejku rumiankowego albo oleju z nasion kopru ogrodowego, a gdy wnętrzności były wysuszone odwarem z prawoślazu, kozieradki, rumianku, oliwy i odrobiny miodu. Notabene można wtedy było zastosować lewatywę z samej oliwy w ilości pół *kotýle*. Lekarz zauważył nadto, że tego typu *klýsmata* trzeba było stosować jedynie od czasu do czasu, by nie zakłócić normalnego cyklu wydalania³⁰⁷⁶.

³⁰⁷² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VIII, 42, 7, 1–7; buraczki w podanych recepturach – VIII, 42, 1, 4; VIII, 42, 1, 6.

³⁰⁷³ Rozdział o środkach przeczyszczających i diuretycznych – Paweł z Eginety, I, 43, 1, 1–22 (burak w tym rozdziale – I, 43, 1, 12).

³⁰⁷⁴ Rufus z Efezu (I–II w. n.e.) był jednym z najznakomitszych lekarzy greckich doby Cesarstwa, por. np. A. Sideras, *Rufus von Ephesos und sein Werk im Rahmen der antiken Medizin*, [in:] *Aufstieg und Niedergang der römischen Welt. Geschichte und Kultur Roms im Spiegel der neuen Forschung*, eds. H. Temporini, W. Haase, T. II, Bd. XXXVII, 2, Berlin–New York 1994, s. 1077–1253; H. Thomssen, C. Probst, *Die Medizin des Rufus von Ephesos*, [in:] *Aufstieg und Niedergang...*, T. II, Bd. XXXVII, 2, Berlin – New York, s. 1254–1292.

³⁰⁷⁵ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, VII, 24, 1, 1–3, 1; buraki jako składnik płukanki – VII, 24, 1, 4).

³⁰⁷⁶ Paweł z Eginety, I, 44, 1, 1–9 (buraki – I, 44, 1, 4).

Buraki stosowano także jako składnik rozmaitych okładów używanych w wielu odmiennych przypadłościach. Na przykład, Orybazjusz utrzymywał, że liście tych warzyw stanowiły skuteczny lek w leczeniu podagry i artretyzmu³⁰⁷⁷. Wskazywał też, że obok nich można było aplikować okłady z gotowanej kapusty i malwy, zielonych liści granatu albo gotowanych bluszczu oraz wiele innych skutecznych środków. Kataplazmy z buraków używane też były do leczenia ran i owrzodzeń. Na zranienia, które przez długi czas nie zabliźniały się stosowano bowiem okład z liści buraczanych (pozbawionych tak zwanych nerwów), które gotowano z wodzie i rozdrabniano na jednolitą masę. Orybazjusz dodał, że podobnie działały też świeże liście malwy³⁰⁷⁸. Paweł z Eginę przechodząc do metod leczenia gangreny, sepsy i narośli zwanych *fagédainai*, radził, by wziąć korzeń dzikiego ogórka, kapusty, buraka albo też liście szczawiu i włożywszy je do żaru poczekać aż zmiękną, a potem mieszać je z solą. Otrzymaną w ten sposób masą należało pokryć chore partie ciała³⁰⁷⁹. Z kolei gdy autor *Skrótu wiedzy lekarskiej* wyliczał środki używane do powodujące zarastanie się ran, wymienił wśród nich igły sosnowe oraz paski świeżego drewna tego drzewa, które używano do obwiązania ran i zwilżano wodą, *oksýkraton* lub winem, a nadto roztarty świeży ser, liście szczawiu, winnej latorośli, buraków i sałaty³⁰⁸⁰.

W *Skrócie wiedzy lekarskiej* znajduje się też formuła maści zwanej *keroté*, którą smarowano bolące piersi kobiet karmiących, gdy zdołano już opanować krytyczne momenty zapalenia spowodowanego przez zablokowanie kanalików mlecznych. Receptura obejmowała oliwę, buraki i воск, a metoda przygotowywania tego lekarstwa była następująca. Gotowano buraki w oliwie, dopóki nie stały się miękkie. Wtedy wyrzucano je, by do oliwy dodać odpowiednią ilość wosku³⁰⁸¹.

Buraki miały u Pawła również zastosowanie w leczeniu dolegliwości zwanej *chímetla*. Były to bąble na palcach rąk i stóp powstające w wyniku odmrożenia.

³⁰⁷⁷ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 75, 1, 1–21, 4 (kataplazmy w tej dolegliwości – 75, 7, 1–12; liście buraczane – 75, 7, 1–12).

³⁰⁷⁸ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 98, 1, 1 – 27, 4 (kataplazm z liści buraczanych – 98, 26, 1 – 27, 1; buraki – 98, 26, 2).

³⁰⁷⁹ P a w e ł z E g i n y, IV, 44, 1, 1–23 (receptura – IV, 44, 1, 12–15; buraki – IV, 44, 1, 13).

³⁰⁸⁰ P a w e ł z E g i n y, IV, 31, 1, 1 – 2, 9 (wymienione środki – IV, 31, 1, 4–7; buraki – IV, 31, 1, 7).

³⁰⁸¹ P a w e ł z E g i n y, III, 35, 1, 1–25 (receptura – III, 35, 1, 16–18; burak – III, 35, 1, 17).

Przemywano je ciepłą wodą morską albo wywarami z buraków, soczewicy, wyki lub z korzenia asfodelu, a potem przykładano na chore miejsca kataplazmy, jak na przykład soczewicę gotowaną w winie, rozmiażdżone figi z oliwą albo ałun zmieszany z mąką pszenną *áleuron* gotowany w winie³⁰⁸².

Informacje na temat interesującej mnie rośliny znaleźć można także w rozdziale *Epitome* charakteryzującym różne rodzaje wody w jej funkcji leczniczej i spożywczej. Buraki wymienione tam zostały w spisie napojów i pokarmów, które miały chronić przed wpływem zanieczyszczonej lub zakażonej wody. Prócz tego należały do nich: wywar z ciecierzycy oraz sama cieciora (jako pokarm), wszawiec (*Tordylium apulum* L.) lub koper włoski dodany do gotowanej ryby, a także kolokwinta. Przy tym buraki powinny być doprawiane solą i popite winem zmieszanym z wodą³⁰⁸³.

Na koniec jeszcze jedno zastosowanie buraków, tym razem w okulistyce. Warzywa te zostały uwzględnione, co prawda pośrednio, wśród środków, które leczyły kataraktę i kurzą ślepotę, a które zostały zapożyczone przez Galena z dorobku Archigenesa. Jedna z porad nakazywała posmarowanie oczu płynnymi odchodami oślimi. Z punktu widzenia niniejszego artykułu istotne jest, że zwierzę, które ich dostarczyło, miało być wcześniej karmione właśnie burakami³⁰⁸⁴.

VIII.5. CEBULA

Cebula zwyczajna (*Allium cepa* L.)³⁰⁸⁵ jest gatunkiem zaliczanym zgodnie z dzisiejszą systematyką do rodziny czosnkowatych. Pochodzi prawdopodobnie z Azji Środkowej. Nawet jeśli nie była rośliną rodzimą na Bliskim Wschodzie, to pojawiła się tam bardzo wcześnie, gdyż już w połowie III tysiąclecia p.n.e. była na tym

³⁰⁸² P a w e ł z E g i n y, III, 79, 1, 1–12 (buraki – III, 79, 1, 4).

³⁰⁸³ Rozdział na temat właściwości wód – P a w e ł z E g i n y, I, 50, 1, 1 – 41 (rady na temat napojów i pokarmów – I, 50, 1, 37 – 41; wzmianka o burakach – I, 50, 1, 40).

³⁰⁸⁴ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 803, 3–4, vol. XII (buraki – 803, 4, vol. XII).

³⁰⁸⁵ Identyfikacja tego warzywa – J. A n d r é, *Lexique...*, s. 80, 106; i d e m, *Les noms...*, s. 56, 79.

obszarze, a także w Egipcie³⁰⁸⁶ i Mezopotamii³⁰⁸⁷, udomowiona. W kolejnych stuleciach rozprzestrzeniła się dalej w pasie śródziemnomorskim, stając się jednym z najważniejszych składników ludzkiej diety w czasach antycznych³⁰⁸⁸. Grecy nazywali ją *krómmyon* albo *krómyon*. W języku łacińskim nosiła nazwę *cepa*.

Ogromne zainteresowanie cebulą widać w źródłach. O permanentnej dyskusji medycznej będzie jeszcze mowa. Tu zaznaczyć wypada, że warzywo to wymieniał też często Atenajos z Naukratis³⁰⁸⁹. Mowa o niej jest także w źródłach agronomicznych, w tym też w traktacie *Geoponika*, którego świadectwo znakomicie wskazuje nam na stałą wagę zagadnienia, sięgającą daleko poza granice czasowe

³⁰⁸⁶ E. Bresciani, *Nourritures et boissons de l'Égypte ancienne*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, eds. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 63, 66.

³⁰⁸⁷ M. Stol, *Garlic, onion, leek*, BSA 3, 1987, s. 57–92.

³⁰⁸⁸ D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 185; P. Garnsey, *Food and society in classical antiquity*, Cambridge 2002, s. 81 (typowa jarzyna uprawna), 105 (Plutarch wskazuje na cebulę jako na pokarm zakazany dla egipskich kapłanów); A. Dalby, *Food...*, s. 240; J.P. Alcock, *op. cit.*, s. 52–53 (generalna charakterystyka); M. Toussaint-Samat, *op. cit.*, s. 61–62 (historia uprawy). Cebula jako popularne warzywo w Bizancjum por. J. Koder, *Gemüse*, s. 53, 88–90, 91–93; A.–M. Talbot, *Mealtime in monasteries: the culture of the Byzantine refectory*, [in:] *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer*, eds. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot, Hampshire 2007, s. 119 (typowe pożywienie mnichów); J. Vroom, *The changing habits at Christ's table*, [in:] *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer*, ed. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot, Hampshire 2007, s. 202 (typowy element sztafażu ostatniej wieczerzy w przedstawieniach malarskich); M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Warzywa w kuchni i dietetyce późnego antyku oraz wczesnego Bizancjum (IV–VII w.). Perspektywa konstantynopolińska*, „Piotrkowskie Zeszyty Historyczne” 12, 2011, s. 47 (charakterystyka dietetyczna i zastosowania kulinarne); M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, [in:] *Konstantynopol. Nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, pod red. M. J. Leszka, T. Wolińska, Warszawa 2011, s. 528 (dietetyka i zastosowania kulinarne); I. Anagnostakis, *Byzantine delicacies*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 101–101 (jako niezbędna ingrediencja „zupy bogobojnych ojców”, a zatem *agiódzoumin*). idem, *Byzantine diet and cuisine. In between ancient and modern gastronomy*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 57 (jako składnik wykwiutnego dania z koziołka); J. Koder, *Everyday food in the middle Byzantine period*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 144 (jako ingrediencja gulaszu zwanego *monókythron*).

³⁰⁸⁹ Na przykład por. Atenajos z Naukratis, I, 10 b (17, 11–12); I, 24 f (45, 4–5); I, 28 d (50, 30).

założone w niniejszych rozważaniach. Dodać też można, że całą masę danych, i to zarówno dietetycznych jak i kulinarnych oraz farmakologicznych, znaleźć można w literaturze łacińskiej (w zbiorze *O sztuce kulinarnej* i w dziele *Historia naturalna*), które wyraźnie nawiązują do zespołu poglądów obecnego w traktatach medyków greckich.

Przechodząc już bezpośrednio do tematu zastosowań analizowanego warzywa, stwierdzić należy, że w czasach będących przedmiotem moich badań znano wiele odmian cebuli. Podobnie jak czosnek różniły się one od siebie wielkością, kolorem, terminem wysiewu, smakiem, czy intensywnością drażniącego oczy podczas krojenia aromatu, przy czym właściwości te zmieniały się w przypadku roślin pochodzących z różnych rejonów świata śródziemnomorskiego³⁰⁹⁰. Cebule mogły być jedzone na wiele różnych sposobów i były spożywane powszechnie³⁰⁹¹. Konsumowano je jako samodzielne *ópson* (na surowo), ale prawdziwie wiele zastosowań kulinarnych, jakie miała dla nich kuchnia antyczna, odnajdujemy w dziele przypisanym Apicjuszowi, gdzie zawarte jest istne bogactwo receptur z cebulami związanych. Wedle tego tekstu świeże warzywa mogły być użyte (jako ingrediencja) do nadziewania wieprzowej kiszek³⁰⁹², do przyprawiania utartych tykw³⁰⁹³, łodyg kapusty³⁰⁹⁴, endywii³⁰⁹⁵, grochu³⁰⁹⁶, drobiu³⁰⁹⁷, jarzynowych przecierów³⁰⁹⁸, *patin*³⁰⁹⁹, *patelli*³¹⁰⁰, różnego rodzaju dań mięsnych³¹⁰¹, czy też

³⁰⁹⁰ Por. Teofrast, *Historia roślin*, VII, 4, 7–10; Pliniusz, *Historia naturalna*, XIX, 32, 101–107.

³⁰⁹¹ Por. uwagę na temat popularności cebuli rzuconą jakby mimochodem przez autora *Geoponika* (V, 8, 7).

³⁰⁹² Apicjusz, II, 3, 2.

³⁰⁹³ Apicjusz, III, 4, 7.

³⁰⁹⁴ Apicjusz, III, 9, 2.

³⁰⁹⁵ Apicjusz, III, 18, 1.

³⁰⁹⁶ Apicjusz, V, 3, 4.

³⁰⁹⁷ Apicjusz, VI, 8, 13.

³⁰⁹⁸ Apicjusz, III, 15, 2; III, 15, 3.

³⁰⁹⁹ Apicjusz, IV, 2, 3; IV, 2, 30; IV, 2, 32.

³¹⁰⁰ Apicjusz, IV, 2, 18; IV, 2, 19.

³¹⁰¹ Apicjusz, VIII, 6, 9; VIII, 6, 10; VIII, 7, 12; VIII, 7, 13; VIII, 8, 1; VIII, 8, 3; VIII, 8, 10; VIII, 8, 12; VIII, 8, 13.

rozmaitych sosów podawanych na ciepło i zimno do całej gamy dań³¹⁰². Z kolei suszone cebule dodawano do *sala cattabia*³¹⁰³, krupniku jęczmiennego³¹⁰⁴, jednej z wersji potrawy o nazwie *conchicla*³¹⁰⁵, a także do sosów³¹⁰⁶ i rozmaitych rodzajów mięs (drobiu, wołowiny, cielęciny, jagnięciny czy dziczyzny)³¹⁰⁷.

Medycyna starożytna oraz bizantyńska wypracowała jednolitą opinię dotyczącą wpływu cebuli na ludzki organizm oraz ukazała wiele zastosowań omawianego warzywa w terapii. Było więc ono regularnie omawiane w dorobku Dioskurydesa³¹⁰⁸, Galena³¹⁰⁹, Orybazjusza³¹¹⁰, Aecjusza z Amidy³¹¹¹, Aleksandra z Tralles³¹¹², Antimusa³¹¹³, Pawła z Eginu³¹¹⁴ oraz w anonimowym traktacie *O pokarmach*³¹¹⁵. Już sama ta lista autorytetów medycznych dowodzi znacznej popularności tego warzywa jako elementu diety oraz *fármakon* w okresie pomiędzy II a VII w. Gdy chodzi o ocenę dietetyczną cebuli, to jest ona analogiczna do tej, która została już omówiona we fragmencie dotyczącym czosnku. Co się zaś tyczy zastosowań medycznych *krómyon*, to zachowany materiał jest tak obszerny, że nie sposób zanalizować go w całości w ramach niniejszej pracy. Warto jednak przytoczyć nieco zaleceń o charakterze terapeutycznym pochodzących zarówno z

³¹⁰² Apicjusz, VI, 5, 5; VII, 6, 3; VII, 6, 4; VIII, 1, 5; VIII, 1, 8; VIII, 2, 5; VIII, 3, 2; IX, 10, 3; IX, 10, 4; IX, 10, 6; IX, 10, 8; IX, 10, 9; X, 1, 3; X, 1, 8; X, 1, 10; X, 1, 13; X, 1, 14; X, 2, 1; X, 2, 3; X, 2, 7; X, 2, 10; X, 2, 11; X, 2, 15.

³¹⁰³ Apicjusz, IV, 1, 2.

³¹⁰⁴ Apicjusz, IV, 4, 1; V, 5, 1.

³¹⁰⁵ Apicjusz, V, 4, 4.

³¹⁰⁶ Apicjusz, VI, 2, 2; VI, 4, 1; VII, 6, 1; VIII, 2, 7; IX, 2, 1; X, 1, 6; X, 1, 9; X, 1, 15; X, 2, 8.

³¹⁰⁷ Apicjusz, VI, 6, 2; VIII, 5, 1; VIII, 5, 2; VIII, 6, 9; VIII, 8, 6.

³¹⁰⁸ Główna charakterystyka por. Dioskurydes, *O sztuce kulinarne*, II, 151, 1, 1 – 2, 9.

³¹⁰⁹ Główna charakterystyka cebuli, czosnku i pora por. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 658, 9 – 659, 13, vol. VI.

³¹¹⁰ Główna charakterystyka za Galenem por. Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, II, 27, 1, 1 – 4, 5.

³¹¹¹ Główna charakterystyka por. Aecjusz z Amidy, I, 232, 1–7.

³¹¹² Lekarz ten daje nam wgląd w zastosowania farmakologiczne cebuli. Na przykład por. Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 443, 22, vol. I; 449, 3, vol. I; 449, 26, vol. I.

³¹¹³ Antimus, 62–63.

³¹¹⁴ Główna charakterystyka całościowa por. Paweł z Eginu, VII, 3, 10, 359–363.

³¹¹⁵ *O pokarmach*, 1, 25; 10, 6; 10, 15; 14, 33; 14, 35; 22, 13; 24, 2.

literatury medycznej jak i leksykograficznej (a dokładniej z *Historii naturalnej* Pliniusza). Uważano więc, że regularne jedzenie gotowanych i ewentualnie doprawionych miodem cebul pomaga zachować zdrowie i krzepkość organizmu, oraz pozbyć się kaszlu³¹¹⁶. Utrzymywano, że żucie ich z chlebem działa korzystnie w przypadku owrzodzenia jamy ustnej³¹¹⁷. Istniało również przekonanie, że konsumpcja tych warzyw wpływa zbawiennie na organy znajdujące się w klatce piersiowej i na trawienie (poprzez rozluźnienie jelit i doprowadzenie do ich oczyszczenia), lecz przy tym powoduje niekiedy wzdęcia i wywołuje pragnienie³¹¹⁸. Utarte, bądź pieczone w popiele i zmieszane z octem, cebule (stosowane zewnętrznie) miały pomagać na ukąszenia żmij i pająków³¹¹⁹, zaś po nałożeniu na rany (z dodatkiem miodu lub octu albo suszone połączone z miodem i winem) przyspieszały ich gojenie³¹²⁰. Sokiem z tego warzywa należało smarować się w przypadku anginy, problemów ze wzrokiem i ropiejącymi przyusznkami³¹²¹. Z kolei cebule pieczone w popiele stosowane były jako okład w kuracji chorobliwych wycieków z oczu i owrzodzenia genitaliów³¹²². Powszechnego zastosowania cebuli jako *fármakon* w VII w. dowodzi fragment encyklopedii medycznej Pawła z Eginę, gdzie, w zaledwie kilku wersach tekstu, udało mu się zawrzeć całą masę szczegółów z dziedziny terapii. Autor pisał, iż roślina stymuluje krwawienia, przyłożona na miejsca zajęte przez wysypkę zwaną *alfós* podprowadza do jej zaniku, leczy łysienia plackowate i powoduje wzrost włosów w obrębie wyleczonych obszarów głowy. Sok z cebuli nadto pomaga w przypadkach osłabienia wzorku, którego etiologią był napływ do oczu gęstych *chymoi*³¹²³. Warto zaznaczyć, że przedstawione informacje

³¹¹⁶ Na przykład por. Pliniusz, *Historia naturalna*, XX, 20, 42; *Geoponika*, XII, 31, 6; XII, 31, 9.

³¹¹⁷ Pliniusz, *Historia naturalna*, XX, 20, 39.

³¹¹⁸ Pliniusz, *Historia naturalna*, XX, 20, 42; Aecjusz z Amidy, I, 232, 1–7; Paweł z Eginę, VII, 3, 10, 359–363.

³¹¹⁹ Pliniusz, *Historia naturalna*, XX, 20, 41; *Geoponika*, XII, 12, 3.

³¹²⁰ Pliniusz, *Historia naturalna*, XX, 20, 39; *Geoponika*, XII, 31, 5.

³¹²¹ *Geoponika*, XII, 31, 9. Na temat problemów ze wzrokiem leczonych sokiem cebulowym por. Pliniusz, *Historia naturalna*, XX, 20, 39. Pozostałe dolegliwości por. Pliniusz, *Historia naturalna*, XX, 20, 40; XX, 20, 42.

³¹²² Pliniusz, *Historia naturalna*, XX, 20, 39.

³¹²³ Paweł z Eginę, VII, 3, 10, 360–363.

są zaledwie drobną cząstką tego, co na temat zastosowań farmakologicznych cebuli miał do powiedzenia ów autor.

ZAKOŃCZENIE

W podsumowaniu mojej pracy chciałbym zwrócić uwagę na kilka kwestii. Dotyczą one znaczenia źródeł medycznych powstałych w czasach późnego antyku i wczesnego Bizancjum dla lepszego poznania ówczesnej sztuki kulinarnej, powiązań między gastronomią, dietetyką i farmakologią, stopnia rozwoju późnoantycznej i wczesnobizantyńskiej dietetyki, oraz roli zbóż, roślin strączkowych i warzyw „zielonych” w medycynie między II a VII w.

Jeśli chodzi o pierwsze zagadnienie, to należy stwierdzić, że traktaty o charakterze medycznym powstałe w interesującym mnie czasie zawierają wiele, nierzadko dość szczegółowych, jak na ówczesne sposoby ujmowania tematu³¹²⁴, informacji na temat jedzenia. Autorzy, których dzieła przeanalizowałem, podawali nie tylko nazwy produktów spożywczych uzyskiwanych z roślin i potraw z nich następnie przyrządzanych (nieraz były to dania skomplikowane w przygotowaniu i wieloskładnikowe), ale niekiedy także metody ich wytwarzania z uwzględnieniem odpowiedniej formy obróbki termicznej, czy sprzętów kuchennych potrzebnych do ich przyrządzenia. Najwięcej tego rodzaju informacji zawdzięczamy Galenowi, który w treść swych dzieł wplatał wątki zaczerpnięte z własnych doświadczeń życiowych i obserwacji dotyczących gastronomii. Jego następcy nie wzbogacali swoich traktatów tego rodzaju spostrzeżeniami, nierzadko jednak powtarzali za będącym dla nich autorytetem Galenem jego opisy, najczęściej w znacznie skróconej formie³¹²⁵. Tym

³¹²⁴ Zachowane przepisy autorstwa antycznych znawców *ars/res coquinaria* cechuje niewielka precyzja. Przejawia się to brakiem dokładnych proporcji składników potrzebnych do przygotowania potrawy, nie podawaniem informacji dotyczących tego, jak długo jedzenie powinno być poddawane obróbce termicznej i pomijaniem innych praktycznych (np. technicznych) wskazówek. W związku z tym receptury takie jawią się raczej jako notatki dla osób obeznanych z kucharską praktyką, potrzebujących tylko ogólnych informacji. Na tym tle – choć trzeba pamiętać, że prawie cała literatura kulinarna antyku zaginęła, wobec czego trudno wysnuwać ogólne wnioski dotyczące jej precyzji – przepisy zawarte w księgach medycznych nie odstają poziomem od rad spisywanych przez mistrzów kuchni, prezentując przeważnie podobny stopień generalizacji, zaś w jednostkowym przypadku krupniku (*ptisáne*) znane z pism medycznych Galena informacje o jego przyrządzaniu są zdecydowanie bardziej szczegółowe od przepisów *strictae* kulinarnych.

³¹²⁵ Stoję na stanowisku, że takie postępowanie autorów działających po Galenie wynikało przede wszystkim ze świadomego przytaczania opisów procedur obowiązujących również w ich czasach i uznanych przez nich za dostatecznie jasne i pełne, by nie zastępować ich własnymi, które

niemniej nie należy zapominać, że sztuka kulinarna nie była naczelnym przedmiotem zainteresowań autorów takich jak Galen, Orybazjusz, Aecjusz z Amidy, czy Paweł z Eginy, a fragmenty jej dotyczące wprowadzane były przede wszystkim w celu opisu procedur medycznych oraz stosowanych lekarstw. Pomimo to dzieła takie jak *O właściwościach pokarmów*, *Zbiory lekarskie*, czy *Skrót wiedzy lekarskiej* powinny być traktowane jako cenne uzupełnienie *Uczty mędrców* Atenajosa z Naukratis czy anonimowego traktatu *O sztuce kulinarnej*, wzbogacające w sposób wydatny naszą wiedzę o antycznej i bizantyńskiej gastronomii. Szczególnie przy tym istotne jest, że autorzy medyczni pisali często o ogólnie dostępnych³¹²⁶ i powszechnie jadanych produktach i potrawach, takich jak chleby, zupy, czy bryje, a zatem lektura ich pism przybliżyła nas do poznania mniej wykwintnej i rzadziej opisywanej w innych źródłach strony ówczesnych kulinariów, to znaczy pożywienia jadanego na co dzień przez przytłaczającą większość ówczesnego społeczeństwa. Podsumowując zatem tę kwestię, wypada stwierdzić, że traktaty pisane przez ówczesnych lekarzy mają pierwszorzędne znaczenie w badaniu kulinariów późnej starożytności i wczesnego Bizancjum³¹²⁷.

Pozostaje jednak pytanie o aktualność tekstów pisanych po Galenie, co do których wiadomo, że w znacznej mierze były przepisywane, skracane i przebudowywane przez kolejne pokolenia medyków od Orybazjusza począwszy. Wydaje się jednak, że, chociaż tym sposobem jeszcze w VII w. i później, wiernie

nie wniosłyby nowych informacji. Nie można wszakże całkiem wykluczyć tego, że mogło to być również spowodowane – przynajmniej po części – bardziej bezrefleksyjnym podążaniem za przepisywanym przez nich, wielce szanowanym oryginałem.

³¹²⁶ Trzeba pamiętać, że specyfiki proponowane przez ówczesnych autorów pism medycznych w leczeniu różnych dolegliwości były potem przeważnie przygotowywane przez ludzi nie będących zawodowymi lekarzami. Wśród nich znajdowali się czasem wykształceni amatorzy interesujący się lecnictwem i czytający w związku z tym dzieła poświęcone temu zagadnieniu (o takich ludziach wspominają niektóre źródła, na przykład por. Dioskurydes, *O sztuce medycznej*, V, 19, 3, 1–7; Galen, *O składzie leków wedle ich rodzajów*, 636, 2–3, vol. XIII), większość jednakże stanowili ludzie nie mogący sobie pozwolić na lekturę literatury fachowej i opierający się na ustnych zaleceniach lekarzy. Z myślą o obu tych grupach medycy starali się formułować receptury oparte na składnikach powszechnie dostępnych na rynku i łatwych do przygotowania w domu.

³¹²⁷ Istotna rola pism medycznych dla poznania tego zagadnienia wynika nie tylko zawartych w nich fragmentach go dotyczących, lecz również ze szczupłości innych danych – lwia bowiem część literatury gastronomicznej antyku i Bizancjum nie zachowała się. Obecnie dysponujemy tylko jednym traktatem poświęconym ściśle tej tematyce, czyli anonimowym pismem *O sztuce kulinarnej*.

trzymano się doktryn i metod ich przedstawienia ukształtowanych właściwie już w II w., to nie dezawuuje znaczenia pism pogalenowych jako źródeł do poznania gastronomii omawianego okresu. Długotrwała trwałość opinii, zaleceń i spostrzeżeń Galena, wynikająca z bardzo powoli zachodzących w grecko-rzymskiej i bizantyńskiej sztuce kulinarnej przemian (które to zjawisko zostało przyjęte przeze mnie w niniejszej pracy za podstawę metodologiczną), sprawiających, że jeszcze 600 lat później poglądy wybitnego Pergamończyka przystawały w znacznym stopniu³¹²⁸ do śródziemnomorskiej rzeczywistości, czyni konsekwentnie przekazywane w kolejnych stuleciach informacje wciąż wartościowym świadectwem aktualnego poziomu rozwoju *res* (czy też *ars*) *coquinaria* w wiekach IV, V, VI i VII³¹²⁹.

Kolejną z poruszonych przeze mnie kwestii było powiązanie między dietetyką, gastronomią i farmakologią w interesującym mnie okresie. Wszystkie produkty spożywcze omówione w niniejszej pracy doczekały się u antycznych i bizantyńskich pisarzy medycznych charakterystyk dietetycznych i zgodnie z nimi były przewidywane w procedurach terapeutycznych. Surowce roślinne, proste produkty spożywcze lub wreszcie złożone dania bazujące na zbożach, roślinach strączkowych lub warzywach „zielonych” były w wypadku wystąpienia choroby zalecane pacjentom już nie jako pokarm (lub nie tylko jako on), ale jako medykament stosowany zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie. Odnajdujemy zatem w źródłach sugestie użycia w terapii różnych chorób środków takich, jak np. ziarna zbóż, mąki, kasze, pieczywa, zupy, papki, które polecano w formie doustnej, ale również jako składniki lewatyw, okładów, maści, czy nasiadówek. Lekarzom chodziło tu

³¹²⁸ Pewne zmiany w późniejszych tekstach dają się bowiem zauważyć i w mojej opinii świadczą o tym, że gdyby pozostała część Galenowego dorobku straciła na aktualności, również nie wahano by się jej zmienić tak, by przystawała do aktualnie obowiązujących norm. Dotyczy to, na przykład, opinii późniejszych autorów na temat ryżu, który w dziełach II-wiecznego Pergamończyka został scharakteryzowany jako zboże o nie najlepszych właściwościach, a w dziełach kolejnych analizowanych autorów opisywany był w sposób bardziej neutralny.

³¹²⁹ Dla IV w. mamy tego świadectwo w postaci kolejnych, powstających od lat 50-tych tego stulecia, traktatów autorstwa Orybazjusza. Wiek V nie poszerza naszego zasobu greckich autorów podejmujących omawianą tematykę, lecz występowanie w kolejnych dwóch stuleciach, VI i VII, postaci takich jak Aecjusz z Amidy, Aleksander z Tralles, czy Paweł z Eginy, pozostających w większości przypadków wiernymi ich pierwowzorowi, wskazują, że również pomiędzy 401 a 500 r. nie zaszły istotne zmiany w sztuce kulinarnej. Innymi słowy od IV do VII w. opinie pochodzące z dzieł Galena pozostawały aktualne.

najczęściej o odpowiednie użycie powszechnie dostępnych na rynku, stosowanych często, jeśli nie codziennie produktów, które chorym mogły być doskonale znane z czasów, nim zapadli na zdrowiu. Mogły one zostać przetworzone na lekarstwo albo stać się ingrediencją medykamentów wieloskładnikowych, a pomoc fachowca polegała na przekazaniu wiedzy o tym, co i w jaki sposób wykorzystać³¹³⁰. Równocześnie źródła przekazują informacje o występujących przeciwwskazaniach związanych z cechami dietetycznymi i farmakologicznymi omawianych pokarmów, i wyraźnie odradzają ich spożywania w przypadku wystąpienia pewnych chorób, przy których mogą one wyrządzić jeszcze więcej szkody organizmowi pacjenta.

Jak już wspomniałem na początku poprzedniego akapitu, wszystkie grupy pokarmowe, które objęte zostały moimi badaniami, doczekały się również obszernej charakterystyki dietetycznej. Analiza wybranych przeze mnie źródeł pozwoliła mi wobec tego ukazać stopień rozwoju dietyki między II a VII w.³¹³¹ Bardziej szczegółowe podsumowanie tej kwestii w odniesieniu do konkretnych produktów przedstawię poniżej, tu natomiast chciałbym podkreślić, że myśl antyczna ukształtowana w najpełniejszej formie przez Galena w II w. jest w przedmiocie dietyki – z pewnymi, niewielkimi wyjątkami³¹³² – spójna z tym, co prezentowali

³¹³⁰ Jednym z najbardziej wymownych przykładów wykorzystania jedzenia w medycynie wydaje się być wspomniana już tutaj i w odpowiednich fragmentach mojej pracy znacznie szerzej scharakteryzowana, *ptisane* – krupnik (zazwyczaj jęczmienny, ale niekiedy gotowany z innych zbóż) przewidywany jako lekarstwo w tak rozlicznych chorobach i wielu formach aplikowania (zarówno wewnętrznych jak i zewnętrznych) choremu przez wszystkich analizowanych autorów medycznych piszących między II a VII w., że w sensie przenośnym można go wręcz określić jako ówczesne panaceum.

³¹³¹ Zaznaczyć pragnę przy tym, że moim celem stanowczo nie było odnoszenie poglądów antycznych i bizantyńskich lekarzy na temat dietetycznych właściwości pokarmów do współczesnych ustaleń na ten temat. Wymagałoby to nie tylko dużej wiedzy z zakresu współczesnej dietyki, ale właściwie poświęcenia temu – w moim przekonaniu niezwykle frapującemu zagadnieniu – odrębnej pracy.

³¹³² Chodzi tu głównie o nieliczne fragmenty traktatów, przeważnie występujące w twórczości Orybazjusza, w których korzystał on przy pisaniu nie z prac Galena, a innych, przeważnie zaginionych dzieł mniej znanych autorytetów (na przykład Atenajosa z Attalii, Mnezyteosa, czy Filotyma). Zdarzało się wówczas niekiedy, że autorzy ci prezentowali inną niż autor traktatu *O właściwościach pokarmów* opinię na omawiane zagadnienie. Zdarza się w związku z tym w Orybazjuszowych pismach odnaleźć dwa różne, a niekiedy wręcz sprzeczne, ekscerpty poświęcone danemu zagadnieniu.

lekarze późniejsi, aż do końca okresu, którym się zajmuję. Ustalenia poczynione przez wybitnego II-wiecznego Pergamończyka będące sumą jego własnych doświadczeń, obserwacji i przemyśleń, oraz uważnie wyselekcjonowanych osiągnięć niektórych jego poprzedników stworzyły na tyle kompletny, wielowymiarowy i w wystarczająco satysfakcjonujący sposób sprawdzający się w praktyce lekarskiej system, że stał się on wzorem dla kolejnych pokoleń adeptów medycyny. Kolejni autorzy, tacy jak Orybazjusz, Aecjusz z Amidy, czy Paweł z Eginu niewiele tylko potrafili dodać, lub zmienić w materiale pozostawionym przez Galena. Ich główną metodą pracy było wobec tego skracanie jego długich, szczegółowych, ale niekiedy i niejasnych wywodów i sprowadzanie ich do przystępniejszej formy. Takie zabiegi powodują jednak dziś pewne problemy interpretacyjne, ponieważ nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć niekiedy na pytanie, czy pewne elementy charakterystyki dietetycznej pokarmów obecne u Galena zniknęły z późniejszych traktatów, gdyż ich autorzy dokonali zwykłego skrótu, czy też dlatego, że od II w. zmieniło się zapatrywanie dietetyków na daną cechę danego pokarmu i opis Pergamończyka przestał być w tym miejscu aktualny. Tak jest np. w przypadku negatywnej charakterystyki pewnych cech ryżu obecnej u Galena, a zarzuconej już przez Orybazjusza. Spośród nielicznych poważniejszych zmian, czy raczej dodatków do Galenowej narracji dietetycznej poczynionych w kolejnych stuleciach, na czoło wysuwa się Orybazjuszowy zabieg pogrupowania pokarmów pod względem ich dominujących cech dietetycznych i oddziaływania na ludzki organizm. Większość tak wydzielonych klas pożywienia była obecna w nauce dietetyki od wieków, a zatem znajdowała się także w twórczości Galena. Nigdy jednak do czasu skomponowania księgi III *Zbiorów lekarskich* w drugiej połowie IV w. nikt nie zgrupował ich wszystkich jako integralnej części wykładu medycznego. Podsumowując, można zatem stwierdzić, że po II w. późnoantyczna i wczesnobizantyńska dietetyka, osiągnąwszy szczyt swego rozwoju, popadła w stagnację trwającą aż do końca opisywanego przeze mnie okresu³¹³³.

³¹³³ Słowo „stagnacja” najlepiej, jak sądzę, opisuje to, co działo się z dietetyką od II/III do VII w. Nowy sposób dzielenia pokarmów na kategorie zastosowany przez Orybazjusza (i drobne zmiany w stosunku do tekstów Galena) nie zmieniają uzyskanego na podstawie lektury źródeł obrazu z powodów wymienionych już w tekście głównym. Jednocześnie jednak coraz bardziej skrótowe ujmowanie tematu i tym samym opuszczanie przez kolejnych autorów pewnych kwestii obecnych u Galena nie kwalifikuje się, moim zdaniem, do określenia jako regres. Sądzę bowiem, że dietetyka po

Przechodząc do określenia roli zbóż, roślin strączkowych i warzyw „zielonych” w diecie ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum należy na początek podkreślić, że źródła o charakterze medycznym stanowią istotny materiał literacki niezbędny do ustalenia hierarchii ważności produktów spożywczych w diecie. Przyczyną tego jest zastosowana przez autorów źródeł metoda porządkowania i układania tekstu – konsekwentnie bowiem przedstawiali pokarmy w kolejności od najważniejszych i najbardziej rozpowszechnionych po najmniej popularne i rzadko spotykane w obrębie danej grupy³¹³⁴. Wedle przyjętej metody, którą odnaleźć można najpierw w *O właściwościach pokarmów* Galena, a potem w *Zbiorach lekarskich* Orybazjusza, najważniejsze w tak skonstruowanym schemacie było jedzenie pochodzące ze zbóż, następnie z roślin strączkowych, dalej owoców i warzyw. Produkty pochodzenia zwierzęcego, w tym nabiał, stanowiły tylko dodatek do podstawy dietetycznej, jaką było pieczywo lub oparte na zbożach potrawy gotowane. Wyraźny ślad takiego podejścia do grup pokarmowych odnaleźć można także w najpóźniej powstałym traktacie *O pokarmach*, którego nieznany z imienia autor omówił na początku zboża i rośliny jadalne, a produkty pochodzenia zwierzęcego przedstawił dopiero w listach rodzajów pożywienia ułożonych wedle jego dominujących cech (co wzorował na układzie zaproponowanym przez Orybazjusza).

Jeśli chodzi o rośliny zbożowe, to przeanalizowane źródła medyczne najwięcej mówią o pszenicy zwyczajnej. Przekaz na przestrzeni całego badanego okresu charakteryzuje się doktrynalną niezmiennością i bardzo dużą szczegółowością. Antyczni i wczesnobizantyńscy lekarze uznawali *pyrós* za rozgrzewającą i bardzo

II/III w. stała na podobnym poziomie, a fakt, że poświęcano jej coraz mniej miejsca w traktatach – podobnie jak i innym zagadnieniom medycznym – nie świadczy o upadku tej dziedziny leczenia i coraz mniejszej wiedzy lekarzy. Jest to jedynie wynik zaistniałego wśród czytelników zapotrzebowania na łatwiejsze w użyciu, a zatem nie rozwlekłe i zawierające zbyt wiele nieistotnych szczegółów poradniki zachowania zdrowia. Jednocześnie istniała nadal świadomość autorów i odbiorców dotycząca istnienia olbrzymiego, trudniejszego w użyciu i właściwie niemożliwego przy ówczesnych warunkach do przyćmienia dorobku Galena. Innymi słowy można stwierdzić, że to nie poziom sztuki medycznej (w tym dietetyki) po II/III w. obniżył się do stopnia, w którym uzasadnione jest użycie określenia „upadek”, lecz że czytelnicy, którzy nie mogli się zorientować w olbrzymiej ilości dostępnego materiału, domagali się i wymogli na autorach pism medycznych wybór najważniejszych jedynie treści.

³¹³⁴ Przy analizach lekarstw niezłożonych przyjmowali układ alfabetyczny, lecz nie zmieniało to obrazu, jaki wyłania się z lektury źródeł pod kątem pozycji pokarmów w ówczesnej diecie.

pożywną, uznając ją pod tym względem za najwartościowsze produkt spożywczy. W tej kwestii pszenica zwyczajna była dużo wyżej oceniana niż jęczmień. Spośród uzyskiwanych z *pyrós* pokarmów największym uznaniem cieszył się u autorów pism medycznych chleb, chociaż sądzono równocześnie, że niektóre jego gatunki wyrabiane bez drożdży mogą działać niekorzystnie na zdrowie. Inne produkty pszenne, takie jak dania z gotowanej mąki, albo źle przyrządzone potrawy z kasz także bywały niebezpieczne dla konsumenta ze względu na to, że zagęszczaly soki i powodowały blokady wewnątrz organizmu, jednak znane były sposoby, by temu przeciwdziałać. Źródła poddane analizie stanowią skarbnicę informacji o wykorzystaniu pszenicy zwyczajnej w sztuce kulinarnej. Poza wymienionym już chlebem, który występował w wielu odmianach i był podstawą jadłospisu zwłaszcza w miastach (na wsiach jadano też sporo pieczywa z mąki innych zbóż sianych lokalnie), i zupami uzyskiwanymi z mąki pszennej, jadano też kasze, z których mogły powstawać np. papki i kleiki, a także smażyono swego rodzaju naleśniki i placki. Wymienione produkty zostały w źródłach ukazane jako środki lecznicze, do których stosowania uciekano się często w interesującym mnie okresie. Co więcej, niektóre z nich, zwłaszcza chleb, kasza *chóndros* i mąka *áleuron*, uważane były za produkty o charakterze terapeutycznym, które należy zapewnić każdemu poważnie chorującemu pacjentowi. Pszenica zwyczajna i to, co z niej uzyskiwano uznawane były za pożywienie przysparzające konsumentowi sił. W związku z tym antyczni i bizantyńscy lekarze przewidywali je w dużej ilości diet leczniczych. Poza tym zalecano ich stosowanie w medykamentach, które były stosowane zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. Lektura obficie występujących w przeanalizowanych traktatach fragmentów dotyczących farmakologicznego zastosowania pszenicy zwyczajnej i uzyskiwanych z niej produktów spożywczych wskazuje, że zboże to stanowiło jeden z najczęściej podawanych chorem środków, którym przypisywano działanie lecznicze.

Kolejnym opisanym przeze mnie gatunkiem była pszenica samopsza. Na podstawie analizowanych traktatów wnioskować można, że uważano ją za pożywienie pożyteczne, lecz mniej wartościowe od *pyrós*. W związku z tym jej rola w jadłospisie mieszkańców Śródziemnomorza w okresie od II do VII w. była zdecydowanie mniejsza od tej, która przypadła pszenicy zwyczajnej. Głównymi czynnikami powodującymi ową mniejszą popularność samopszy, na jakie zwracali uwagę autorzy źródeł, były: gorsze walory smakowe i zapachowe w porównaniu z

pyrós, większe trudności w jej trawieniu przez organizm konsumenta oraz mniejszą pożywność. Opinia ta była niezmienna w całym przebadanym okresie. Tak scharakteryzowane zboże wykorzystywano głównie do wypieku chleba, który jednak – wedle źródeł – szybko ulegał starzeniu i, w konsekwencji tego, utracie walorów smakowych. Jadała go przeważnie ludność wiejska, chociaż świeże bochenki znajdowały amatorów również w miastach. Poza tym z samopszy gotowano papki serwowane na słodko albo na słono. Jeśli zaś chodzi o medyczne zastosowania tej rośliny, to źródła sugerują jedynie marginalną jej rolę w leczeniu omawianego okresu. Był to zapewne efekt wyparcia samopszy przez pszenicę zwyczajną, uważaną za efektywniejsze lekarstwo.

Pszenica płaskurka uważana była za gorszą w smaku od *pyrós*, co nie oznaczało, że nie doceniano pewnych jej cech wykorzystywanych w gastronomii. Przeciwnie, zwłaszcza kasze, z których gotowano bryje i zupy, uznawane były za produkt wartościowy. Niżej stawiano pieczywo uzyskiwane z płaskurki, choć trzeba dodać, że nieprzychylna opinia fachowców odnośnie jego umieszczania w jadłospisie daleka była od praktyki dnia codziennego, zwłaszcza na terenach nieurbanizowanych. Oto bowiem dane przekazane przez zachowane traktaty wskazują na to, że jadano chleb z płaskurki relatywnie często, szczególnie na obszarach oddalonych od większych centrów grecko-rzymskiej kultury. Jeśli chodzi o medyczne zastosowanie pszenicy płaskurki, to było ono ograniczone. Sądzone, że słabiej oddziałuje na organizm chorego w porównaniu z pszenicą zwyczajną i jęczmieniem. Owa mniejsza skuteczność w połączeniu z ograniczoną dostępnością płaskurki w miastach spowodowała znikomą ilość informacji o jej terapeutycznym zastosowaniu.

Kolejnym omówionym przeze mnie gatunkiem była pszenica orkisz (tak bowiem zidentyfikowałem termin *ólyra*, uznając, wbrew części badaczy, że nie odnosi się on do wymienionej powyżej płaskurki). Wedle przeanalizowanych źródeł orkisz był mniej pożywny od pszenicy zwyczajnej, gorzej od niej dawał się strawić i charakteryzował się gorszym smakiem i zapachem. Jadali go głównie chłopci. W ośrodkach miejskich popularnością cieszył się tylko świeży chleb orkiszowy. Innymi produktami uzyskiwanymi z tego zboża były kasze i *trágos*, z których warzono papki i zupy. Źródła poddane badaniu nie przekazują żadnych informacji o terapeutycznym zastosowaniu pszenicy orkiszowej.

Drugim, po pszenicy zwyczajnej, pod względem popularności i sposobów wykorzystania zbożem był w okresie między II a VII w. jęczmień zwyczajny. Odznaczał się, wedle ówczesnych dietetyków, małą pożywnością i chłodzącym działaniem na organizm. Przyczyniał się do produkcji rzadkich soków mających zdolność do oczyszczania ciała. Jako pożywienie stosowany był powszechnie przy czym uważano, że jest godny polecenia, lecz jednocześnie – przynajmniej w miastach grecko-rzymskiego świata – ustępował popularnością pszenicy zwyczajnej. Jeśli chodzi o gastronomiczne wykorzystanie jęczmienia, to najważniejszym produktem z niego uzyskiwanym była w kuchni kasza *álfita*, z której gotowano zupy i bryje. Ważnym składnikiem jadłospisu były też: *mádza* – kasza zagnieciona z wodą jedzona najczęściej na surowo, oraz *ptisáne*, czyli krupnik. Chleb jęczmienny, gorszy jakościowo od pszennego, stanowił pokarm ludzi niezamożnych. Medycyna antyczna i bizantyńska znalazła wiele terapeutycznych zastosowań omawianego zboża. Przy tym chorych leczono zarówno produktami spożywczymi z niego uzyskiwanymi, jak i medykamentami *sensu stricto*. Stosowano je przede wszystkim przy silnych gorączkach (*ptisáne*), ale też np. przy okładach (mąka), czy jako składnik szeroko zalecanych lewatyw. (*ptisáne*). Rola jęczmienia w medycynie omawianego okresu była bardzo ważna.

Dwa kolejne gatunki, z racji bliskiego pokrewieństwa, zostały przeze mnie omówione razem. Były to: proso zwyczajne i włośnica ber. Dobrze znane mieszkańcom obszarów wchodzących w skład Cesarstwa Rzymskiego i Bizantyńskiego, zboża te pozostawały jednak w cieniu pszenicy zwyczajnej i jęczmienia pod względem znaczenia gastronomicznego i medycznego. Były także gorzej oceniane w kontekście właściwości dietetycznych – uważano je za jadalne raczej niekorzystnie wpływające na organizm, charakteryzujące się małą pożywnością, trudne do strawienia, przyczyniające się do powstawania gazów i posiadające złe soki. Z obu gatunków gorsza wydawała się antycznym i bizantyńskim autorom włośnica ber. Jednak pomimo tych złych cech, oba gatunki były jadane przez uboższych i głodem zmuszonych do tego ludzi, oraz przedstawicieli niektórych peryferyjnych ludów zamieszkujących Cesarstwo. Wyrabiano z nich chleby, kaszę, papki, mąkę, zupy i napoje, w większości negatywnie oceniane przez medyków zajmujących się dietetyką. Z kolei sztuka lekarska II–VII w., z racji bazowania na naturalnych środkach, znalazła zastosowanie

nawet dla prosa i włośnicy. Używano ich np. jako składników rozgrzewających okładów, zasypek, czy też w niektórych dietach leczniczych.

Owies zwyczajny traktowany był na obszarze basenu Morza Śródziemnego w okresie będącym przedmiotem mojego zainteresowania przede wszystkim jako chwast pszenicy lub jęczmienia. Większą popularnością cieszył się natomiast na północ od Alp i Dunaju. Źródła jednak, wywodząc się z tradycji śródziemnomorskich i osadzone w tamtejszej rzeczywistości, w której owies jadany był tylko w okresach głodu, lub przeznaczany na paszę dla zwierząt gospodarskich, zachowały nieprzychylną opinię na temat tego zboża wywodzącą się z tego kręgu. Autorzy traktatów medycznych pisali zatem o nieprzyjemnym – w porównaniu do pszennego czy jęczmiennego – smaku owsianego chleba i zupy, czy też papki typu *póltos*, a także o tym, że inne, również mniej popularne zboża były dietetycznie lepsze albo podobnie dobre, co owies. Z drugiej strony, podobnie jak w przypadku innych mało popularnych roślin zbożowych, medycyna antyczna i bizantyńska przewidywała zastosowania owsa w leczeniu pewnych dolegliwości, takich jak biegunki, czy dolegliwości klatki piersiowej.

Jednym z najmniej popularnych zbóż, któremu jednak poświęcono w źródłach nad wyraz dużo miejsca, był ryż. Przy tym w odróżnieniu od większości produktów pochodzenia roślinnego, w odniesieniu do których przekazy pozostawały przez cały omawiany okres przeważnie niezmiennie, ryż z upływem stuleci był oceniany pod względem walorów smakowych coraz bardziej przychylnie. Natomiast jego cechy dietetyczne opisywane były przez cały czas podobnie – uznawano go za pokarm o ograniczonej pożywności, trudny do strawienia, spowalniający pracę przewodu pokarmowego i obojętny w kwestii wpływu na temperaturę organizmu. Jadano go rzadko, a jeśli już, to po ugotowaniu w różnego rodzaju papkach-zupach. W kontekście zastosowań medycznych zalecano go, gdy wystąpiła dyzenteria, różnego rodzaju krwotoki (w tym miesięcznych u kobiet), czy problemy skórne. Równocześnie opisywano rozmaite przeciwwskazania związane ze stosowaniem ryżu przy dolegliwościach np. związanych ze zbyt wolną pracą układu trawiennego.

Ostatnim, zdecydowanie najmniej popularnym i marginalnie traktowanym w przeanalizowanych źródłach gatunkiem zbóż było żyto zwyczajne. Zainteresowanie nim było tak znikome, że nie da się nawet stwierdzić, że antyczna i bizantyńska nauka wypracowała spójną tego gatunku charakterystykę. Przebadane źródła informują jedynie o chlebie żytnim, który miał mieć ciemną barwę, nieprzyjemną

woń i niekorzystny wpływ na przewód pokarmowy. W opinii lekarzy reprezentujących grecko-rzymski punkt widzenia taki wypiek jadano tylko w przypadku wystąpienia klęski głodu (warto pamiętać, że niektóre ludy żyjące na pograniczu świata Hellenów chętniej z żytnich wyrobów korzystały). Twórcy przebadanych przeze mnie źródeł nie podali żadnych zastosowań omawianego zboża w sztuce medycznej.

Rośliny strączkowe stanowiły kolejną grupę pokarmową, którą scharakteryzowałem na podstawie lektury traktatów medycznych powstałych między II a VII w. Warto przy tym dodać, że u autorów starożytnych i bizantyńskich również stanowiły drugi w kolejności, po zbożach, zestaw roślin i produktów z nich uzyskiwanych, który był opisywany. Jednocześnie w źródłach widoczna jest wyraźna rozbieżność pomiędzy ilością materiału na temat zbóż i innych roślin spożywczych. Aby oddać ten nieprzypadkowy i, jak się wydaje, głęboko osadzony w realiach życia ówczesnych ludzi, układ materiału, zdecydowałem się w swej pracy poświęcić im proporcjonalną część mojej narracji, omawiając szerzej tylko ich obrazowe *exempla*.

Mimo, że prestiżowo ustępowały zbożom, były gorzej od nich oceniane pod względem właściwości dietetycznych i miały mniej zastosowań w ówczesnej medycynie, rośliny strączkowe zajmowały niezwykle ważne miejsce w wyżywieniu ludności zamieszkującej interesujące mnie obszary. Można stwierdzić nawet, że były pokarmem o podstawowym znaczeniu. Wprawdzie wyrabiana z nich mąka nie nadawała się do wypieku dobrego chleba, ale stały się one tańszą alternatywą zbożowego surowca potraw gotowanych, zup, papek i bryj. Poza tym medycy, znając korzyści i zagrożenia płynące ze spożycia strączkowych, potrafili wykorzystać jedno i starali się świadomie przeciwdziałać drugiemu tak, by uzyskać jedzenie najlepiej wpływające na organizm człowieka. Jeśli chodzi o dwa gatunki należące do omawianej grupy i szerzej przeze mnie omówione w mojej pracy: soczewicę i bób, to pierwsza z nich uważana była za produkt o właściwościach ściągających, wysuszających i przeczyszczających, stymulujący powstawanie soków melancholicznych, nie wpływający natomiast na temperaturę organizmu. Wywar z niej stosowano jako skuteczny środek na przeczyszczenia (mogła wszakże, w zależności od sposobu podania, wywoływać je, lub im zapobiegać). Zalecano ją również, m.in., kobietom mającym miesiączki i upławy, osobom cierpiącym na zapalenia okolic gardła, a także – w formie lekarstwa stosowanego zewnątrz – na różne problemy skórne. Bób z kolei uważany był za pokarm trudny do strawienia,

wiatropędny, przechodzący powoli przez przewód pokarmowy, przyczyniający się do powstawania w organizmie gęstych soków, mający właściwości umiarkowanie wysuszające i chłodzące, a także nieco ściągające, a także diaforetyczne. Miał szereg zastosowań w medycynie (również przeciwnych ze względu na sposób przyrządzenia i dodatki, z którymi go jedzono) – uważano, że leczy dyzenterię, rozvolnienia i dobrze wpływa na organizm dotknięty wymiotami. Robiono z jego użyciem kataplazmy, okłady i plastry stosowane przy wielu chorobach. Jego spożywanie zalecano też np. chorym na katar, mającym obstrukcję, czy też płuca wypełnione chorobową wydzieliną.

Jeśli zaś chodzi o ostatnią grupę roślin, które zdecydowałem się omówić, warzywa „zielone”, to w podsumowaniu należy stwierdzić, że nie należały one do produktów podstawowych w diecie ludzi żyjących między II a VII w. na obszarach należących do Cesarstwa Rzymskiego i Bizancjum. Stanowiły – w warunkach dostatku surowców zbożowych i strączkowych – jedynie dodatek do pokarmów, na których opierał się ówczesny jadłospis. Ich rola wzrastała w sytuacjach kryzysowych, takich jak nieurodzaj, czy zniszczenie zbiorów zbóż spowodowane, na przykład, czynnikami meteorologicznymi lub działaniami wojennymi, gdy stawać się mogły jedynym zabezpieczeniem ludności od śmierci głodowej. Dietetycy uznawali je ogólnie za mało pożywne, dostrzegali natomiast ich silny wpływ na organizm i zaliczali do leków prostych. Rzeczą godną odnotowania i podkreślenia była duża różnorodność dostępnych przeciętnemu konsumentowi gatunków warzyw, występująca przede wszystkim z powodu wykorzystywania także tych rosnących dziko. Istotne jest również to, że, wedle źródeł, jarzyny występujące w czasach antyku i wczesnego Bizancjum często różniły się smakiem i wyglądem od współczesnych odpowiedników. Jadano je na surowo, ale najczęściej zalecano poddać je obróbce termicznej i podawać usmażone, ugotowane, upieczone, albo konserwowe, bądź też robić z nich zupy. Spośród bogatego wyboru omówionych w tekstach medycznych gatunków wybrałem w swojej pracy dwa dzikorosnące i trzy udomowione, by je szerzej opisać. W pierwszej grupie były to *kinára* (przodek karczocha i karda) i pokrzywa, w drugiej zaś – kapusta, burak i cebula. Jeśli chodzi o pierwszy z wymienionych pięciu gatunków, zawierał w sobie, wedle ówczesnych dietetyków, złe soki i przyczyniały się do produkcji czarnej żółci w organizmie, zwłaszcza jeśli zaczynał drewnieć. Właściwie nie zachowały się prawie żadne opisy medycznych zastosowań *kinára*, poza nieprecyzyjną sugestią, że mógł zastępować w

lecnictwie korzeń szczawiu i aspalat – użyteczne w chorobach śledziony, wątroby i klatki piersiowej. Dużo więcej medycznych zastosowań przewidywano dla pokrzywy, która była rośliną wykorzystywaną do leczenia imponującej liczby dolegliwości, m.in. wścieklizny, gangreny, stanów zapalnych przyusznic, rozmaitych opuchlizn, krwotoków itd. Ponadto działała na organizm moczopędnie, relaksowała żołądek, przeczyszczała i uwalniała od wzdęć. Kolejne z omówionych warzyw, kapusta, cieszyła się olbrzymią rewerencją autorytetów medycznych starożytności i Bizancjum. Jej sok miał mieć właściwości oczyszczające i być nieprzyjemny dla konsumenta, ona sama zaś wysusza organizm i hamuje aktywność przewodu pokarmowego, pozbawia ciało wilgoci. Sprzyjała gojeniu się ran, leczyła złośliwe owrzodzenia i guzy, oraz symptomy trądu, działała też przeciwpasożytniczo. Ponadto pomagała pozbyć się z organizmu wszelkich niezdrowych i zalegających w nim substancji, a odpowiednio podana leczyła dyzenterię. Kolejne z warzyw omówionych w mojej pracy, burak, był w opinii antycznych i bizantyńskich lekarzy rośliną, której sok miał delikatnie przeczyszczające i ściągające właściwości, pobudzał wydzielanie soków trawiennych (dlatego nie powinno się go nadużywać, zwłaszcza przy delikatnym żołądku) i był mało pożywny. W medycynie stosowano tę jarzynę m.in. gdy chciano odblokować wątrobę i śledzionę, a także w wielu dolegliwościach wymagających jej zewnętrznego zastosowania, np. przy łupieżu, łysieniu plackowatym, czy liszaju. Ostatnia zaś z omówionych przeze mnie roślin „zielonych”, cebula, cieszyła się u medyków działających między II a VII w. bardzo dużym uznaniem. Uważano ją za pokarm rozgrzewający, rozcieńczający gęste soki powstające w procesie trawienia, ostre. Wedle opinii zawartych w analizowanych źródłach cebula miała pomagać zachować zdrowie, pozytywnie wpływać na ogólną siłę organizmu, na procesy trawienne i kondycję organów wewnętrznych znajdujących się w klatce piersiowej, a stosowana zewnętrznie w postaci okładów przyspieszać miała, między innymi, gojenie ran i ukąszeń.

Kończąc chciałbym zwrócić jeszcze uwagę na kilka kwestii związanych z budową mojej rozprawy i jej miejscem w badaniach antycznej i bizantyńskiej gastronomii i medycyny. Pragnę podkreślić, że niniejsze studium stanowi jedynie pewien krok w pracach nad poznaniem opisywanych w nim zagadnień. Można je więc traktować jako kolejny element i uzupełnienie dotychczas powstałych książek i artykułów, ale również jako zachętę i punkt wyjściowy do dalszych, bardziej pogłębionych analiz dla przyszłych badaczy zainteresowanych tym tematem. Choć w

swojej pracy poświęciłem kilkaset stron rozważań poświęconych medycznej, dietetycznej i gastronomicznej roli zbóż pomiędzy II a VII w., nie uważam tego tematu za zamknięty. Przeciwnie, bogactwo przekazów źródłowych dotyczących tego zagadnienia sprawia, że nie został on wyczerpany i zachęca do dalszych badań. Dla roślin strączkowych i warzyw „zielonych” zostało przeznaczone znacznie mniej miejsca. Pełniejsza analiza materiałów dostępnych na ich temat w interesujących mnie źródłach wypełnić musiałaby wiele set stron, byłaby niezwykle czasochłonna i zupełnie zmieniła założoną na początku strukturę pracy. Toteż kwestia roli gastronomicznej i medycznej tych dwóch grup wymaga wielu dodatkowych badań, do których odpowiednie rozdziały mojej pracy są jedynie przyczynkiem.

Powyższe stwierdzenia odnoszące się do charakteru mojej pracy nie podważają jednak wartości zawartych w niej analiz źródeł i generalnych opinii na ich podstawie sformułowanych, bowiem dalsze pogłębione badania nie wpłyną na przedstawione przeze mnie szczegółowe zastosowania zbóż, roślin strączkowych i warzyw „zielonych” w II–VII w. i nie zmieniają uzyskanego przeze mnie ogólnego obrazu całości zagadnienia³¹³⁵. Przyniosą natomiast szereg dodatkowych informacji stanowiących uzupełnienie nakreślonego tu wizerunku sztuki kulinarnej i leczniczej starożytności i czasów Bizancjum, oraz roli pełnionej w nich przez rośliny i produkty pochodzenia roślinnego.

W tym kontekście wysuwa się na czoło postulat współpracy badawczej przedstawicieli nauk historycznych, filologicznych i farmaceutycznych, którzy dzięki swoim różnym warsztatom naukowym i odmiennemu doświadczeniu mogliby przenieść prace związane z antyczną i bizantyńską medycyną, dietetyką i sztuką kulinarną na inny poziom, łącząc precyzyjne odczytanie niełatwych, pisanych

³¹³⁵ Brak ich wpływu na szczegółowe opisy zawarte w mojej pracy nie wymaga, jak sądzą, wyjaśnienia. Natomiast jeśli chodzi o kwestie natury ogólnej należy raz jeszcze zwrócić uwagę na kilka spraw. Przede wszystkim ilość przeanalizowanych przeze mnie fragmentów źródeł jest na tyle duża, że wszelkie dodatkowe studia, oparte siłą rzeczy zbliżonym materiale, nie będą mogły znacząco zmienić uzyskanych wniosków i odwrócić generalnych tendencji, które zaobserwowałem. Wielokrotnie już wspomnianą stałość doktryn medycznych pomiędzy II a VII w. (a nawet później) sprawia ponadto, że nawet ewentualne niezwykle wnikliwe badanie dorobku pojedynczego autora nie doprowadzi do wyraźnego przeformułowania opinii o kwestiach, którymi się w swej pracy zajmowałem. Lekarze, którzy pozostawili po sobie traktaty medyczne, pozostawiali bowiem przez cały interesujący mnie okres w sferze tych samych ustaleń. Por. M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna...*, s. 557–558; *Dietetyka i sztuka kulinarna...*, cz. II, s. 448–449.

fachowym językiem greckich tekstów źródłowych z ich krytyką prowadzoną z pozycji ustaleń współczesnej farmakologii i sztuki medycznej. Tego rodzaju współpraca mogłaby przynieść w przyszłości wiele nowych spostrzeżeń dotyczących poziomu antycznej i wczesnobizantyńskiej medycyny i jej farmakologicznych zaleceń odnośnie stosowania produktów spożywczych występujących w źródłach w konkretnych dolegliwościach. Spostrzeżenia te byłyby tym cenniejsze, że, jak to już nadmieniałem we wstępie do niniejszej pracy, powiązania między antyczną i wczesnobizantyńską dietetyką i farmakologią pozostają zjawiskiem bardzo słabo zbadanym.

Andromachos (fl. 2 poł. I w. n.e.) był synem innego sławnego lekarza o tym samym imieniu, z którym niekiedy bywa mylony. Działał w Rzymie, prawdopodobnie jak jego ojciec służąc na dworze cesarskim. W czasach dynastii flawijskiej napisał pracę poświęconą lekarstwu stosowanym zewnętrźnie i wewnętrźnie oraz – osobno – na dolegliwości oczu. Tworząc te dzieła wzorował się na wcześniejszych autorach. Późniejsi medycy chętnie go cytowali, choć, wedle opinii Galena, jego wywody nie pozbawione były wad i nieścisłości.

Literatura: M. Wellmann, *Andromachos* (18), [in:] *RE*, Bd. I, Stuttgart 1894, kol. 2154; V. Nutton, *Andromachus* (5), [in:] *BNP*, vol. 1, Leiden–Boston 2002, kol. 685–686; G. Marasco, *Andromachos v. Kreta*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 50–51.

Antyllos (ok. 1 poł. II w. n.e.) – grecki lekarz należący do szkoły pneumatycznej. Autor niezachowanych dzieł o lekarstwach i chirurgii. Fragmenty jego prac, poświęcone innym różnym zagadnieniom medycznym, takim jak chirurgia, higiena, klimatologia, kąpiele, zabiegi okulistyczne, czy aktywność fizyczna, zachowały się w dorobku późniejszych medyków wywodzących się z greckiego i arabskiego kulturowego, takich jak Orybazjusz, Aecjusz z Amidy, Paweł z Eginy, czy Awicenna.

Literatura: A.M. Ieraci Bio, *Antyllos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 62–63; V. Nutton, *Antyllus*, [in:] *BNP*, vol. 1, Leiden–Boston 2002, kol. 810–811; i d e m, *Ancient medicine*, London–New York 2005.

Apollonios z Pergamonu – lekarz grecki. Nawet przybliżone podanie okresu, w którym był aktywny sprawia trudność, niemniej musiało to mieć miejsce przed IV w. n.e., ponieważ cytował go żyjący wówczas Orybazjusz. Być może należy go identyfikować z tym Apolloniosem, na którego powoływał się Aleksander z Tralles, co oznaczałoby, że żył ok. przełomu I i II w. n.e. (wedle chronologii Aleksandra żył po innym lekarzu, Ksenokratesie z Afrodyzji z I w. n.e.). Mieszkał w Azji Mniejszej i był świadkiem epidemii dżumy, na którą sam zachorował. Przeżył poprzez

³¹³⁶ W słowniczku nie zostali ujęci główni medycy okresu od II do VII w. tacy jak Galen, Orybazjusz, Aecjusz z Amidy, Aleksander z Tralles i Paweł z Eginy, bowiem informacje na ich temat są zawarte we Wstępie niniejszej pracy.

nacinanie sobie skóry i właśnie fragmenty jego spuścizny poświęcone temu zabiegowi były później cytowane przez Orybazjusza. Wypowiadał się także na temat upuszczania krwi, zalecając, by podchodzić do stosowania tej procedury umiarkowanie, tylko w ciężkich stanach chorobowych.

Literatura: M. Wellmann, *Die pneumatische Schule bis auf Archigenes*, Berlin 1895; M. Wellmann, *Apollonios v. Pergamon*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 150.

Archigenes (I–II w. n.e.), grecki lekarz pochodzący z syryjskiej Apamei. Cieszył się dużym prestiżem u późniejszych adeptów sztuki medycznej (takich jak Galen, Soranus, Orybazjusz, Aleksander z Tralles, Aecjusz z Amidy, czy Paweł z Eginy), którzy chętnie go cytowali, pomimo pewnych niejasności jego wykładu. Zaliczany był do szkoły eklektycznej, choć czerpał też z koncepcji pneumatyków, starając się jednocześnie przewyciężyć doktrynalne sprzeczności pomiędzy istniejącymi wówczas teoriami medycznymi. Za szczególnie istotne w terapii uważał zwalczanie dyskrazji, czyli niewłaściwych proporcji zmieszania soków w organizmie, przy czym wyróżniał osiem rodzajów tych zaburzeń. Poza tym w swoich pismach dotykał wielu różnych zagadnień z zakresu leczenia. Zajmował się badaniami nad pulsem, co doprowadziło go do rozpoznania ośmiu jego jakości. Poczynił pewne, dość szczegółowe, obserwacje dotyczące odczuwanych przy rozmaitych stanach chorobowych form bólu. Wywarł też niemały wpływ na rozwój farmakologii, nozologii i patologii. Pisał o gorączkach, chirurgii, symptomatologii. Pozostawił po sobie także wiele listów do przyjaciół, w których dawał zalecenia dotyczące zachowania zdrowia. Wprawdzie część jego poglądów została odrzucona przez Galena, a za nim przez późniejszych autorów, jednak wiele z nich uważane było za wyjątkowe osiągnięcia myśli medycznej i doceniane przez cały interesujący nas okres.

Literatura: M. Wellmann, *Die pneumatische Schule bis auf Archigenes*, Berlin 1895; M. Wellmann, *Archigenes*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 484–486; V. Nutton, *Archigenes*, [in:] *BNP*, vol. 1, Leiden–Boston 2002, kol. 989–990; C. Oser-Grote, *Archigenes v. Apameia*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 80; V. Nutton, *Ancient medicine*, London–New York 2005.

Asklepiades (II/I w. p.n.e.) jeden z kilku sławnych lekarzy antycznych o tym imieniu, autor dzieła poświęconego lekarstwom stosowanym wewnątrz i zewnątrz. Pochodził z Prusy w Bitynii, ale zasłynął swą działalnością w Rzymie.

Był jednym z głównych źródeł wiedzy Galena o medykamentach, a fragmenty jego dorobku włączone do Galenowych traktatów są dla nas współcześnie doskonałym źródłem wiedzy o istniejących we wczesnym Cesarstwie Rzymskim leczniczych recepturach. Wiemy, że pisał też o odtrutkach i chorobach kobiecych. Uważał, że ciało składa się z niewidocznych cząstek, a zdrowie uzależnione jest od ich swobodnego i zrównoważonego ruchu przez pory, choroba natomiast jest rezultatem nieprawidłowego ich przepływu. Był zwolennikiem i propagatorem odpowiedniego dostosowania diety, poddawania się masażom oraz, w miarę możliwości, ćwiczeniom, często zalecał pacjentom picie wina. Opinie późniejszych antycznych lekarzy na temat jego metod były sprzeczne, jednak nie da się przecenić znaczenia Asklepiadesa dla utworzenia drogi greckim osiągnięciom w zakresie leczenia wśród Rzymian.

Literatura: M. Wellmann, *Asklepiades (43)*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 1633–1634; J. Vallance, *The medical system of Asclepiades of Bithynia*, [in:] *ANRW*, T. II, Bd. 37, 1, Berlin–New York 1993, s. 693–727; V. Nutton, *Asclepiades (6)*, [in:] *BNP*, vol. 2, Leiden–Boston 2003, kol. 96–98; S. Ihm, *Asklepiades v. Bithynien*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 107–108.

Atenajos z Attalii (fl. w poł. I w. n.e.) był greckim lekarzem, który sławę zdobył za panowania cesarzy Klaudiusza i Nerona. Stworzył własną, odrębną szkołę, nazywaną szkołą pneumatyczną. Jego poglądy stawiają go w opozycji do Asklepiadesa. Uzależniał zdrowie i chorobę od stanu powietrza (pneumy), a także odpowiedniego wymieszania się w organizmie czterech jakości: ciepła, zimna, suchości i wilgoci (zaburzenia równowagi pomiędzy nimi – czyli dyskrazje – powodowały chorobę). Zwracał dużą uwagę na stosowanie odpowiedniej diety, jako praktykę konieczną do zachowania zdrowego balansu pomiędzy nimi wszystkimi. Swoje poglądy zawarł w liczącym 30 ksiąg dziele, które było znane i dość dobrze oceniane przez Galena, a później przez Orybazjusza. Praca ta nie przetrwała do naszych czasów i nie znamy jej tytułu. Nie wiemy też nic o ewentualnych innych dziełach Atenajosa z Attalii.

Literatura: M. Wellmann, *Athenaios aus Attalia*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 2034–2036; E. Kulf, *Untersuchungen zu Athenaios von Attaleia. Ein Beitrag zur antiken Diätetik*, Göttingen 1970, *passim*; V. Nutton, *Athanaeus (6)*, [in:] *BNP*, vol. 2, Leiden–Boston 2003, kol. 244–245; K.-H. Leven, *Athenaios v. Attaleia*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 119–120.

Atenajos z Naukratis (II/III w. n.e.) grecki uczony. O jego życiu wiadomo niewiele. Najpewniej przebywał w Rzymie za panowania Kommodusa i później. Był autorem co najmniej trzech dzieł, które znamy z tytułów. Dwa spośród nich (jedno poświęcone anegdotom i historiom monarchów seleukidzkich, a drugie będące studium literaturoznawczym dotyczącym dzieła Archipposa na temat ryb) nie zachowały się. Dotrwała do nas natomiast znaczna część trzeciego, noszącego polski tytuł *Uczta mędrców* lub *Dejpnosofiści*. Ta licząca 15 ksiąg, monumentalnych rozmiarów praca stanowi niewyczerpaną skarbnicę cytatów, historii, zwyczajów, anegdot i opisów poświęconych – w szerokim i ogólnym znaczeniu – jedzeniu. Jej szczególne znaczenie polega na tym, że Atenajos przytaczał w niej dosłownie lub wspominał setki autorów i tysiące dzieł, z których obecnie olbrzymia większość pozostaje poza tym zupełnie nieznana. Porównanie zaś jego cytatów z odpowiednimi fragmentami zachowanych źródeł, na które się powoływał dowodzi, że jego wypisy były dokładne i wiernie trzymały się oryginału. Wiele miejsca w *Uczcie mędrców* zajmują odniesienia do terapeutycznych właściwości pokarmów. Jednak fachowcy, jakimi niewątpliwie byli w swoich epokach lekarze bizantyńscy, nie odwoływali się w swych dziełach do Atenajosowego dorobku.

Literatura: G. W e n t z e l, *Athenaios* (22), [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 2026–2033; B. B a l d w i n, *Athenaeus and his work*, *AClas* 19, 1976, s. 21–42; E. B o w i e, *Athenaeus* (3), [in:] *BNP*, vol. 2, Leiden–Boston 2003, kol. 240–243; H. H e i n, *Athenaios v. Naukratis*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. L e v e n, München 2005, kol. 120–121; K. B a r t o l, J. D a n i e l e w i c z, *Wstęp*, [in:] A t e n a j o s, *Uczta mędrców*, przeł. K. B a r t o l, J. D a n i e l e w i c z, Poznań 2010, s. 7–64.

Chryzyp z Tiany (fl. między III/II w. p.n.e. a I w. n.e.) – autor dzieła poświęconego wypiekowi różnych rodzajów chlebów i ciast. Z nielicznych, zachowanych w *Uczcie mędrców* Atenajosa z Naukratis, fragmentów tego traktatu nie wynika, czy prócz przepisów kulinarnych opisał też dietetyczne lub medyczne właściwości i zastosowania wiktuałów, którymi się zajmował. Jego specyficzny, nie wolny od latynizmów język skłania do przypuszczenia, że, przynajmniej przez pewien czas Chryzyp żył w Italii.

Literatura: M. W e l l m a n n, *Chrysippos* (21), [in:] *RE*, Bd. III, Stuttgart 1899, kol. 2511; A. D a l b y, *Food in antiquity from A to Z*, London–New York 2003.

Damokrates z Aten (I w. n.e.) wyzwoleniec konsula z 3 r. n.e. Marka Serwiliusza (stąd niekiedy występuje jako Serwiliusz Damokrates), którego córkę wyleczył z ciężkiej choroby, znany i szanowany w Rzymie ok. połowy I w. Był autorem przynajmniej kilku dzieł. Charakterystyczną cechą znanych nam fragmentów jego twórczości była ich nietypowa forma. Otóż ułożone zostały zgodnie z wymogami antycznej miary wierszowej (wersyfikacji iloczynowej). Na ich podstawie domyślamy się, że szczególnie interesował się farmaceutyką. Pozostawił po sobie cenione i jasne receptury przygotowania i wykorzystania środków leczniczych takich jak okłady łagodzące ból, proszek do zębów, różne antidota, czy leki na przeczyszczenie. Jego dorobek znany jest dziś wyłącznie dzięki Galenowi.

Literatura: M. Wellmann, *Damokrates* (8), [in:] *RE*, Bd. IV, Stuttgart 1901, kol. 2069–2070; E. Bowie, *Damocrates*, [in:] *BNP*, vol. 4, Leiden–Boston 2004, kol. 64; S. Vogt, *Damokrates*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 207–208.

Demostenes Filaletes (I w. n.e.) był greckim lekarzem zasłużonym szczególnie dla rozwoju okulistyki. Napisał poświęcone tej materii dzieło, które cytowali następnie autorzy pism medycznych późnego antyku i średniowiecza, będące właściwie podstawą rozważań na temat chorób oczu w obu tych epokach (zarówno w grecko-, jak i łacińskojęzycznej części Europy). Omówił w nim czterdzieści przypadłości narządów wzroku i różne metody ich leczenia. Poza wspomnianą oftalmologią zajmował się innymi kwestiami dotyczącymi leczenia, osobne dzieło poświęcając badaniom pulsu. Był cytowany m.in. przez Rufusa z Efezu, Orybazjusza, Aleksandra z Tralles, Aecjusza z Amidy i Pawła z Eginy.

Literatura: M. Wellmann, *Demosthenes* (11), [in:] *RE*, Bd. V, Stuttgart 1905, kol. 190–191; V. Nutton, *Demosthenes* (4), [in:] *BNP*, vol. 4, Leiden–Boston 2004, kol. 297–298; K.-H. Leven, *Demosthenes Philaletes*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 214–215.

Diokles z Karystos (IV w. p.n.e.) był cieszącym się wielką estymą medykiem greckim, określanym czasem jako „drugi Hipokrates”. Należał do szkoły dogmatycznej. Był, jak się wydaje, związany z Atenami. Swoimi szerokimi zainteresowaniami objął rozliczne gałęzie medycyny, co stawia go w wyjątkowym świetle na tle innych współczesnych mu lekarzy. Uchodzi poza tym za zdolnego innowatora, przypisuje się mu bowiem zbudowanie przyrządu do wydobywania strzał z ran. Jego dzieła znamy wyłącznie z przytoczonych przez późniejszych

pisarzy fragmentów, wobec czego ustalenie Dioklesowych poglądów może sprawiać trudności. Jak się wydaje duże znaczenie przypisywał pneumie, Galen uważał go za zwolennika Hipokratesa i teorii czterech humorów. W zakresie dietetyki Karystejczyk zalecał dostosowywanie rodzaju pożywienia do pór roku, przypisując im określone jakości, takie jak ciepło-suchość i zimno-wilgoć. Zalecał również dopasowywanie pokarmu do stopnia zaawansowania ludzkiego wieku i do poziomu aktywności fizycznej. W swym rozległym dziele dotyczącym dietetyki zawarł szczegółowe opinie o zdrowym sposobie życia, pielęgnacji ciała, dobrym śnie i właściwym zrównoważeniu składników codziennej diety. Diokles był również doskonałym botanikiem i znamenitym przedstawicielem farmaceutyki, który jako jeden z pierwszych opisał działanie roślin na ludzki organizm, ponadto anatomem i ginekologiem.

Literatura: M. Wellmann, *Diokles (53)*, [in:] *RE*, Bd. V, Stuttgart 1905, kol. 802–812; W. Jaeger, *Diokles von Karystos*, Berlin 1938; P.J. van der Eijck, *Diocles of Carystus: A collection of the fragments with translations and commentary*, vol. I–II, Leiden–Boston–Köln 2000–2001; V. Nutton, *Diocles (6)*, [in:] *BNP*, vol. 4, Leiden–Boston 2004, kol. 424–426; K.-H. Leven, *Diokles v. Karystos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 225–227.

Dzopyros (ok. II/I w. p.n.e.) – pochodzący z egipskiej Aleksandrii lekarz reprezentujący szkołę empiryczną. Zasłynął jako autor receptury na antidotum przeciw truciznom skomponowanego dla jednego z Ptolemeusza oraz ze względu na swoją korespondencję na temat odtrutek, jaką prowadził z królem Mitrydatesem VI Eupatorem (120–63), który sam był znawcą tego zagadnienia. Cieszył się Dzopyros autorytetem u późniejszych medyków ze względu na swoją farmakologię, opisał środki o różnym działaniu na organizm. Wiemy, że zajmował się również chirurgią. Cytowali go m.in. Galen, Orybazjusz i Aecjusz z Amidy.

Literatura: J. Kollersch, *Zopyros (15)*, [in:] *RE*, 2. Reihe, Bd. X A, München 1972, kol. 771–772; V. Nutton, *Zopyrus (8)*, [in:] *BNP*, vol. 15, Leiden–Boston 2010, kol. 964.

Filagriusz (fl. ok. 1 poł. IV w. n.e.) był lekarzem związanym zawodowo głównie z Tesaloniką i jednym z najwybitniejszych przedstawicieli medycyny okresu późnego Cesarstwa Rzymskiego. Pochodził z Epiru. O jego życiu nie wiemy zbyt wiele. Pozostawił po sobie olbrzymi dorobek, liczący ok. siedemdziesięciu tytułów, z czego jednak zachowały się tylko nieliczne fragmenty cytowane przez innych

autorów. Jego zainteresowania – na tyle, na ile możemy je dziś odtworzyć – koncentrowały się głównie na diagnostyce chorób oraz leczeniu schorzeń wątroby i śledziony. Prócz tego zajmował się leczeniem nerek i pęcherza, dolegliwościami ginekologicznymi, cukrzycą, problemami ze słuchem, chirurgią i farmakologią. Jeśli chodzi o doktrynę, to podążał, jak się zdaje, za Galenem, jednakże większą niż on rolę w kształtowaniu wewnętrznego stanu organizmu przypisywał pneumie. Z jego wielkiego dorobku czerpały kolejne pokolenia bizantyńskich i arabskich lekarzy: Orybazjusz, Aleksander z Tralles, Aecjusz z Amidy, Paweł z Eginy, Awicenna, Razes, a także przedstawiciele medycyny łacińskiego Zachodu.

Literatura: E. Bernert, *Philagrios (2)*, [in:] *RE*, Bd. XIX, 2, Stuttgart 1938, kol. 2103–2105; R. Masullo, *Philagrios*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 693–694; V. Nutton, *Philagrius*, [in:] *BNP*, vol. 11, Leiden–Boston 2007, kol. 10.

Filotym (ok. IV/III w. p.n.e.) był uczniem Praksagorasa i lekarzem, o którego życiu wiadomo poza tym niewiele. Jego dzieła nie zachowały się do naszych czasów i znamy je tylko z cytatów późniejszych autorów. Napisał, między innymi, traktat dotyczący jedzenia. Omówił w nim prawdopodobnie właściwości różnych rodzajów pokarmów, poświęcając każdą księgę innej ich grupie. Poza tym wiemy, że zajmował się chirurgią i anatomią, Cytował go m.in. Galen, Atenajos z Naukratis i Orybazjusz.

Literatura: H. Diller, *Phylotimos*, [in:] *RE*, Bd. XX, 1, Stuttgart 1941, kol. 1030–1032.

Filumenos (ok. II w. n.e.) – lekarz opierający się w swych dziełach na poglądach szkoły metodycznej i pneumatycznej. W swojej twórczości zajmował się wieloma zagadnieniami z zakresu lecznictwa. Przetrwałe do naszych czasów fragmenty jego prac dotyczą chorób wewnętrznych, schorzeń kobiecych, problemów z partiami abdominalnymi organizmu, a także farmakologii i jadowitych zwierząt (czy też toksykologii). Pisał stylem jasnym, prostym i łatwym do zrozumienia. Powoływali się na niego autorzy tacy jak Orybazjusz, Aleksander z Tralles i Aecjusz z Amidy, był poza tym dobrze znany uczonym reprezentującym arabski i łaciński krąg kulturowy.

Literatura: H. Diller, *Philumenos (7)*, [in:] *RE*, Bd. XX, 1, Stuttgart 1941, kol. 209–211; S. Ihm, *Philumenos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 699; A. Touwaide, *Philumenus*, [in:] *BNP*, vol. 11, Boston–Leiden 2007, kol. 126–127.

Hekatajos z Miletu (VI–V w. p.n.e.) był wszechstronnym greckim autorem, kartografem, logografem, twórcą dzieł o tematyce historycznej i geograficznej, a także osobistością czynnie zaangażowaną w wydarzenia swojej epoki (powstanie jońskie, któremu był przeciwny, ale w którego uczestnikom próbował doradzać, by zbudowali potężną flotę, misje dyplomatyczne do zwycięskich Persów). Mamy informacje o trzech jego dziełach: mapie świata, opisie podróży po krainach basenu Morza Śródziemnego oraz dziejach herosów i półbogów. Odbył wiele wypraw po świecie śródziemnomorskim (szczególnie długo przebywał w Egipcie), a osobiste doświadczenia służyły mu za materiał do pisania dzieł. Kilukrotnie wymieniony został przez Herodota w jego *Dziejach*, a także przez późniejszych autorów starożytnych. Jego szczególna rola w dziejach historiografii polega na tym, że był jednym z pierwszych, którzy starali się oddzielić w opowiadaniu dziejów mity od faktów. W kontekście naszej pracy interesujące jest powołanie się na Hekatejosowy przekaz w *Uczcie mędrców* Atenajosa z Naukratis.

Literatura: F. J a c o b y, *Hekataios* (3), [in:] *RE*, Bd. VII, Stuttgart 1912, kol. 2667–2750; S. W e s t, *Herodotus' portrait of Heataeus*, JHS 111, 1991, s. 144–160; K. M e i s t e r, *Hecataeus* (3), [in:] *BNP*, vol. 6, Leiden–Boston 2005, kol. 35–37.

Herakleides z Tarentu (ok. II/I w. p.n.e.) wybitny przedstawiciel medycznej szkoły empirycznej. Działał najprawdopodobniej w Aleksandrii. Był m.in. autorem dzieł o przygotowaniu i znaczeniu leków oraz o medykamentach ważnych dla wojska (farmakologia była jego głównym polem badawczym), o tętnie, pisma dotyczącego jadowitych zwierząt, innego charakteryzującego poglądy empiryków, a także komentarzy do całości dzieł Hipokratejskich. Doskonale znał się na chirurgii, szczególnie ocznej. Z naszego punktu widzenia szczególnie interesujące wydają się jego prace poświęcone dietetyce (napisał przynajmniej dwie). Cytował go wielokrotnie m.in. Galen, a także Atenajos z Naukratis. Wśród kolejnych pokoleń lekarzy cieszył się dużym szacunkiem, nawet, jeśli reprezentowali oni inne szkoły medyczne. Jego dzieła znane były zarówno w greckim i łacińskim, jak i arabskim kręgu kulturowym.

Literatura: H. G o s s e n, *Herakleides* (54), [in:] *RE*, Bd. VIII, Stuttgart 1913, kol. 493–496; A. G u a r d a s o l e, *Herakleides v. Tarent*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. L e v e n, München 2005, kol. 401–402; V. N u t t o n, *Heraclides* (27), [in:] *BNP*, vol. 6, Leiden–Boston 2005, kol. 173–174.

Hipokrates (ok. 460 – ok. 370 p.n.e.) najsłynniejszy z lekarzy w całej historii medycyny, nazywany jej ojcem. Pochodził z wyspy Kos i wywodził się z rodziny o medycznych tradycjach (jego dziad i ojciec byli lekarzami). Wokół jego życia narosło wiele legend i sprzecznych podań. Z pewnością cieszył się dużą sławą współczesnych, wiele podróżował nabywając doświadczenia i lecząc. Miał odmówić pracy dla króla Persji. Stworzył własną szkołę medyczną. Wkład Hipokratesa w rozwój nauki był ogromny. Przypisuje mu się pierwszeństwo w oddzieleniu leczenia od spraw boskich i wyjaśnieniu chorób przez czynniki naturalne. Koncentrował się na prognozowaniu (w przeciwieństwie do diagnozowania) choroby. Za ważny uważał moment kryzysu w chorobie, po którym pacjentowi wracały siły i zdrowiał, albo też choroba zwyciężała. Bardzo poważnie podchodził do zagadnień dietetycznych w ich szerokim rozumieniu (nie tylko sposób żywienia, ale całość aktywności fizycznej człowieka). Z imieniem Hipokratesa wiąże się powstanie i rozwój teorii humoralnej, która, podtrzymana przez Galena, odegrała znaczącą rolę w medycynie antycznej i bizantyńskiej. Poglądy i doświadczenia nabyte w czasie praktyki lekarskiej Hipokrates zawarł w traktatach, wokół których przez ok. stulecie po jego śmierci narosło kilkadziesiąt kolejnych dzieł spisanych przez jego uczniów i naśladowców. Tworzą one, wraz z pismami zaliczanymi do medycznej szkoły knidyjskiej, *Korpus Hipokratejski*, w którym nie sposób z całą pewnością odróżnić oryginalnych prac samego „ojca medycyny” od pozostałych.

Literatura: H. G o s s e n, *Hippokrates (16)*, [in:] *RE*, Bd. VIII, Stuttgart 1913, kol. 1801–1852; L. E d e l s t e i n, *Hippokrates*, [in:] *RE*, Supplementband VI, Stuttgart 1935, kol. 1290–1345; R. W i t t e r n, *Hippokrates*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. L e v e n, München 2005, kol. 414–416; i d e m, *Hippokratische Schriften/Corpus hippocraticum*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. L e v e n, München 2005, kol. 418–420; P. P o t t e r, B. G u n d e r t, *Hippocrates (6)*, [in:] *BNP*, vol. 6, Leiden–Boston 2005, kol. 354–363; M. W e s o ł y, *Po co nam dziś Hippokrates?*, [in:] *Hippokrates, Wybór pism*, przeł. M. W e s o ł y, Warszawa 2008, s. 11–42.

Katon (234–149 p.n.e.), Marek Porcjusz Katon, zwany Starszym lub Cenzorem. Pochodził z Tuskulum. Był wybitnym rzymskim politykiem (204 kwestura, 199 edylat, 198 pretura, 195 konsulat, 184 cenzura), żołnierzem (kampanie przeciw Hannibalowi, przeciw Iberom, przeciw Antiochowi III Wielkiemu, tryumf w 195), prawnikiem i pisarzem. Spośród jego dzieł – a wiemy, że napisał ich przynajmniej osiem, nie licząc spisanych mów – w których dotknął różnej materii od historycznej, przez militarną po dydaktyczną, nas, w kontekście naszej książki, interesuje jego

traktat poświęcony szeroko pojętemu życiu i organizacji pracy w gospodarstwie rolnym noszący tytuł *De agri cultura*. Był to pierwszy łaciński utwór o tej tematyce, a jego autor należał do ludzi wychowanych na wsi i znających trudy i tajniki chłopskiej pracy od dziecka. Zawarł w swym dziele mnóstwo informacji dotyczących rodzajów upraw, odpowiedniego wyżywienia robotników, niewolników i zwierząt gospodarskich, przepisy kulinarne i receptury prostych lekarstw. Nie zabrakło w nim miejsca na informacje techniczne (np. dotyczące prasy do wyciskania oliwy) i religijne.

Literatura: R. Helm, *Porcius (10)*, [in:] *RE*, Bd. XXII, 1, Stuttgart 1953, kol. 108–165; W. Kierdorf, *Cato (1)*, [in:] *BNP*, vol. 3, Leiden–Boston 2003, kol. 20–23; I. Mikołajczyk, *Rzymska literatura agronomiczna*, Toruń 2004; S. Szczygieł, *Katon – rzymski tradycjonalista, czy polityk realista*, Warszawa 2011, *passim*, zwł. s. 185–213.

Kolumella (I w. n.e.) Lucjusz Juniusz Moderatus Kolumella, pochodził z betyckiego Gades, lecz całe życie związany był z Italią. Po służbie wojskowej, którą jako trybun odbywał w Syrii i Cylicji, zrażony życiem politycznym Rzymu osiadł w jego pobliżu, prowadząc z powodzeniem różne gospodarstwa rolne. Pozostawił po sobie traktat dotyczący zagadnienia, którym zajmował się na co dzień w praktyce, zatytułowany *De re rustica*, który jest najpoważniejszym – obok dzieła Palladiusza – rzymskim pismem poświęconym sztuce uprawy ziemi i hodowli zwierząt, oraz dziełko *De arboribus*, zachowane do dziś. Zaginęło natomiast co najmniej jedno jego pismo, skierowane przeciw astrologom próbującym przepowiedzieć pogodę. Traktat rolniczy, na który się w naszej książce powołujemy, zawiera wiele zaleceń wspartych praktyczną wiedzą, doświadczeniem i eksperymentami autora, który był zwolennikiem rozsądnego, intensywnego gospodarowania i przeciwnikiem wielu stosowanych w jego czasach metod uprawy. Przez kolejne pokolenia rzymskich i średniowiecznych autorów Kolumella uznawany był za autorytet z dziedziny agronomii.

Literatura: A. Kappelmacher, *Iunius (104)*, [in:] *RE*, Bd. X, 1, Stuttgart 1918, kol. 1054–1068; E. Christmann, *Columella*, [in:] *BNP*, vol. 3, Leiden–Boston 2003, kol. 584–586; I. Mikołajczyk, *Rzymska literatura agronomiczna*, Toruń 2004.

Kriton (I–II w. n.e.) był greckim lekarzem związanym z Rzymem, działał na dworze cesarskim za panowania Trajana (98–117), być może brał udział w jego kampanii przeciw Dakom, którą opisał w osobnym piśmie, i prowadził

korrespondencję z Apolloniuszem z Tiany. Należał prawdopodobnie do zwolenników szkoły eklektycznej. Wiemy, że napisał dzieło obejmujące zagadnienia dotyczące upiększania i pielęgnowania ciała, ale traktujące zarazem o chorobach ludzi, a także odrębne traktaty poświęcone farmakologii. Jego prace zaginęły, a znamy je dzięki Galenowi, który na niektóre ich fragmenty się powoływał, a także późniejszym twórcom, w tym Orybazjuszowi.

Literatura: E. Kind, *Kriton (7)*, [in:] *RE*, Bd. XI, 2, Stuttgart 1922, kol. 1935–1938; J. Scarborough, *Criton, physician to Traian: historian and pharmacist*, [in:] *The craft of the ancient historian: Essays in honor of Chester G. Starr*, eds. J.W. Eadie, J. Ober, Lanham, MD–London–New York 1985, s. 387–405.

Leontyn (lub, być może, Leon) był autorem o którym nie zachowały się właściwie żadne wiadomości. Być może żył w III w. n.e. Znamy jego imię wyłącznie z cytatów zawartych w *Geoponice*, z których wynika, że napisał dzieło, lub dzieła poświęcone prowadzeniu gospodarstwa wiejskiego (omówił m.in. wybór nasion do odpowiedniej gleby, pielęgnację drzew owocowych oraz zasady hodowli i leczenia zwierząt gospodarskich).

Literatura: A. Dalby, *List of sources cited in Geoponica*, [in:] *Geoponica. Farm work*, transl. A. Dalby, Blackawton, Totnes, Devon 2011, s. 43–44; I. Mikołajczyk, *Wstęp*, [in:] *Kassianus Bassus, Geoponika, bizantyńska encyklopedia rolnicza*, przeł. I. Mikołajczyk, Toruń 2012, s. 31.

Lykos (I w. p.n.e.) pochodził z Neapolu. O jego życiu niewiele wiadomo. Reprezentował medyczną szkołę empiryczną. Jego dzieła są znane tylko z fragmentów. Napisał m.in. komentarze do pism Hipokratejskich, zajął się farmakologią, ginekologią, anatomią oraz terapią. Przypuszczalnie nie stworzył natomiast osobnego dzieła poświęconego dietetyce. Cytowali go później zarówno autorzy łacińscy (Pliniusz), jak i greccy (Orybazjusz, Paweł z Egiptu).

Literatura: E. Kind, *Lykos (51)*, [in:] *RE*, Bd. XIII, 2, Stuttgart 1927, kol. 2407–2408; A. Touwaide, *Lycus (10)*, [in:] *BNP*, vol. 7, Leiden–Boston 2005, kol. 938–939.

Mnesiteos z Aten (fl. IV w. p.n.e.) lekarz reprezentujący szkołę dogmatyczną. Cieszył się dużą sławą u współczesnych przede wszystkim jako dietetyk. O jego życiu nie wiemy prawie nic. Należał do zwolenników teorii humoralnej. Napisał co najmniej kilka prac poświęconych kwestii żywienia, w których omówił działanie pokarmu roślinnego i zwierzęcego na organizm ludzki, wpływ upojenia

alkoholowego na człowieka (przy czym zalecał upijanie się raz na jakiś czas) oraz rodzaje wina, a także porady dotyczące diety w wychowaniu małego dziecka. Poczynił wiele obserwacji dotyczących oddziaływania pożywienia na ludzkie ciało. Prace Mnesiteosa z Aten, dziś zaginione, cytowane były często przez Galena, Atenajosa z Naukratis, czy Orybazjusza (ten ostatni powoływał się również na innego, znacznie mniej znanego lekarza o imieniu Mnesiteos, pochodzącego z Kos, jednak nie w materiale użytym w niniejszej książce).

Literatura: K. Deichgräber, *Mnesitheos* (3), [in:] *RE*, Bd. XV, 2, Stuttgart 1932, kol. 2281–2284; R. de Lucia, *Mnesitheos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 623–624; V. Nutton, *Mnesitheus*, [in:] *BNP*, vol. 9, Leiden–Boston 2006, kol. 102.

Oresitnos (przed II w. p.n.e.) lekarz znany wyłącznie dzięki dwóm recepturom na środki przeciw łysieniu, które cytował Heraklejdes z Terentu, a do naszych czasów zachowały się za pośrednictwem Galena, powołującego się z kolei na Heraklejdesa. O jego życiu i spuściznie nic więcej nie da się powiedzieć.

Literatura: H. Diller, *Orestinos*, [in:] *RE*, Bd. XVIII, 1, Stuttgart 1939, kol. 1017.

Palladiusz (IV/V w. n.e.) Rutyliusz Taurus Emilianus Palladiusz to ostatni wybitny rzymski autor dzieła agronomicznego. O jego życiu nie wiadomo prawie nic, poza tym, że był posiadaczem ziemskim związanym z zachodnią częścią Cesarstwa Rzymskiego. Napisał traktat *Opus agriculturae*, będący najobszerniejszym rzymskim dziełem o tematyce agronomicznej po pracy Kolumelli. Autor omówił w niej prace wykonywane w gospodarstwie, osobno traktując opiekę nad zwierzętami i utrzymywanie sadu. Tworząc to dzieło wzorował się na wcześniejszych greckich i rzymskich autorach, a także własnym niemałym doświadczeniu.

Literatura: J. Svennung, *Palladios* (7), [in:] *RE*, Bd. XVIII, 3, Stuttgart 1949, kol. 209–211; I. Mikołajczyk, *Rzymska literatura agronomiczna*, Toruń 2004; K. Ruffing, *Palladius* (II, 1), [in:] *BNP*, vol. 10, Leiden–Boston 2007, kol. 393–394.

Pliniusz (23/24–79 n.e.) Gajusz Pliniusz Sekundus, zwany Starszym. Wywodził się z Comum na północ od Italii. Odbił służbę wojskową w Germanii, możliwe że brał udział w tłumieniu powstania w Judei, aktywnie zaangażował się w działalność publiczną pod rządami Flawiuszy, zaś w 79 r. był dowódcą floty rzymskiej z

Misenum, na którym to stanowisku próbował pomóc ofiarom wybuchu Wezuwiusza i w trakcie działań ratunkowych zginął. Spłodził wiele pism poświęconych różnym zagadnieniom (taktyka walki konnej, historiografia, retoryka, gramatyka), które zaginęły. Do naszych czasów przetrwało jego ostatnie, monumentalne dzieło (wstępnie ukończone w roku 77, ale zredagowane i opublikowane już po jego śmierci przez jego siostrzeńca Pliniusza Młodsze) znane jako *Historia naturalna*, w którym zajął się astronomią, geografią, mineralogią, metalurgią, zoologią oraz, interesującymi nas szczególnie w kontekście naszej książki: botaniką, agronomią i medycyną, starając się zawrzeć w niej całość ówczesnej wiedzy. W swej pracy cytował setki autorów greckich i łacińskich, gdzieś tam opierał się też na doświadczeniach własnych.

Literatura: W. Kroll, *Plinius (5)*, [in:] *RE*, Bd. XXI, 1, Stuttgart 1951, kol. 271–439; J.F. Healy, *Pliny the Elder on science and technology*, Oxford 2000; I. Mikołajczyk, *Rzymska literatura agronomiczna*, Toruń 2004.

Polemon Periegeta (także jako Polemon z Aten, Polemon z Ilionu) (fl. II w. p.n.e.) – był greckim filozofem zaliczanym do stoików, a także podróżnikiem i geografem. Napisał wiele dzieł, z których żadne nie przetrwało do naszych czasów. Ponieważ nie jest to postać pierwszorzędna dla naszej książki, przedstawiając je dokonamy ostrej selekcji: był m.in. autorem opisu ateńskiej Akropolis, greckich krain i miast (Lacedemonu, Beocji, Teb, Sykionu, Delf, Fokai), Italii i Sycylii, a także dziejów Grecji. Zajmował się również opisami mitologicznych tradycji danych regionów, tematyką antykwaryczną oraz krytyką sztuki. Pozostawił po sobie również listy. W kontekście naszej pracy dorobek Polemona jest istotny jako jedno ze źródeł Atenajosa z Naukratis dotyczące darów składanych Demeter, Kybele i Attysowi.

Literatura: H. Bischoff, *Perieget*, [in:] *RE*, Bd. XIX, 1, Stuttgart 1937, kol. 728–732; K. Deichgräber, *Polemon (9)*, [in:] *RE*, Bd. XXI, 2, kol. 1288–1320; A.A. Donohue, *Polemon (2)*, [in:] *BNP*, vol. 11, Leiden–Boston 2007, kol. 458–459.

Praksagoras (IV w. p.n.e.) pochodził z Kos z rodziny o długich tradycjach medycznych. Był nauczycielem wielu innych, sławnych lekarzy, w tym wymienionego w naszym słowniczku Filotimosa. Był też kontynuatorem myśli Hipokratesa, które, jak się wydaje, próbował rozwinąć. Podążał za nim w zakresie dietetyki, prognozowania, czy nacinania żył. Należał do zwolenników teorii humoralnej, jednak w swojej koncepcji zwiększył liczbę humorów z czterech do

dziesięciu. Prowadził badania anatomiczne, w trakcie których m.in. rozróżnił żyły zawierające krew od tętnic, wypełnionych pneumą i zajął się procesami zachodzącymi w układzie krwionośnym (z sercem jako organem centralnym) określanymi jako puls. Napisał przynajmniej osiem traktatów: o leczeniu, o chorobach, ich symptomach i prognozowaniu, a także o anatomii człowieka, znane nam jedynie z wyciągów u późniejszych autorów, głównie Galena, który wprowadził i cytował pewne ich fragmenty, należał jednak do krytyków niektórych poglądów Praksagorasa.

Literatura: K. Bardon, *Praxagoras (1)*, [in:] *RE*, Bd. XXII, 2, Stuttgart 1954, kol. 1735–1743; T. Tieleman, *Praxagoras v. Kos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 726–727; V. Nutton, *Praxagoras*, [in:] *BNP*, vol. 11, Leiden–Boston 2007, kol. 782–783.

Rufus z Efezu (I–II w. n.e.) był jednym z najznakomitszych lekarzy greckich doby Cesarstwa, wybitnym teoretykiem i praktykiem medycznym zarazem. Należał do zwolenników Hipokratejskiej teorii humoralnej, pozostał natomiast niezależny wobec konkurujących ze sobą w jego czasach szkół medycznych. Przez wiele lat pracował w Egipcie, gdzie, być może wcześniej uczył się lekarskiego zawodu, a później praktykował także w Azji Mniejszej. Napisał wiele dzieł, z których tylko część przetrwała do naszych czasów, część zaś znamy dzięki wyciągom późniejszych autorów. Wśród tych traktatów wymienić można prace dotyczące dietytyki, chorób pęcherza moczowego i nerek, chorób związanych z układem płciowym, słownictwa anatomicznego, żółtaczki, czy pismo zawierające pytania, jakie lekarz powinien zadać pacjentowi. Prawdopodobnie napisał też komentarze do dzieł *Korpusu Hipokratejskiego*. Z dorobku tego obficie czerpały następne pokolenia lekarzy. Wysoko cenił go Galen, a za nim Orybazjusz, Aecjusz z Amidy, Paweł z Eginu, a także lekarze z arabskiego kręgu kulturowego i łacińskiego Zachodu.

Literatura: H. Gossen, *Rufus (18)*, [in:] *RE*, 2. Reihe, Bd. I, 1, Stuttgart 1914, kol. 1207–1212; A. Sideras, *Einleitung*, [in:] *Rufus Ephesius, De renum et vesicae morbis*, ed. A. Sideras, Berlin 1977, s. 58–69; idem, *Rufus von Ephesos und sein Werk im Rahmen der antiken Medizin*, [in:] ANRW, T. II, Bd. 37, 2, Berlin–New York 1994, s. 1077–1253; H. Thomssen, C. Probst, *Die Medizin des Rufus von Ephesos*, [in:] ANRW, T. II, Bd. 37, 2, Berlin–New York 1994, s. 1254–1292; S. Ihm, *Rufus v. Ephesos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 759–760; V. Nutton, *Rufus (5)*, [in:] *BNP*, vol. 12, Leiden–Boston 2008, kol. 756–758.

Soranos (I–II w. n.e.) pochodził z Efezu, a studiował prawdopodobnie w Aleksandrii. Następnie zapewne zdobył uznanie wśród rzymskiej elity, której przedstawiciele chętnie opłacali dobrze wykształconych greckich lekarzy, do jakich się niewątpliwie zaliczał i przez pewien czas praktykował nad Tybrem. Odbił też, w celach zawodowych, podróż do Akwitanii. Należał do lekarskiej szkoły metodycznej. Napisał wiele dzieł o tematyce medycznej. Najbardziej znane dotyczyły ginekologii, której Soranos był wybitnym znawcą (przedstawił zalecenia dla akuserek i wymagania wobec nich oraz zalecenia na okres ciąży i porodu, omówił stany chorobowe kobiecego układu moczowo-płciowego i ich leczenie). Pozostałe które znamy, poświęcone były chirurgii, chorobom przewlekłym, nomenklaturze anatomicznej. Prócz tego stworzył, m.in. pracę mającą charakter biografii sławnych lekarzy i komentarze do *Korpusu Hipokratejskiego*, oraz przynajmniej jedno dzieło filozoficzne. W kontekście naszej książki pojawia się jako autor cytowanych przez późniejszych dietetyków receptur leków z dodatkiem zbóż. Z prac Soranosa korzystało wielu późniejszych lekarzy, takich jak Galen, czy Orybazjusz.

Literatura: E. Kind, *Soranos*, [in:] *RE*, 2. Reihe, Bd. III, 1, Stuttgart 1927, kol. 1113–1130; J. Scarborough, *The pharmacy of Methodist medicine: the evidence of Soranus' Gynecology*, [in:] *Les Écoles médicales à Rome: Actes du 2ème Colloque International sur les textes médicaux latins antiques*, Lausanne 1986, eds. P. Mudry, J. Pigeaud, Geneva 1991, s. 204–216; S. Ihm, *Soran*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 822–823; *Soranus*, [in:] *BNP*, vol. 13, Leiden–Boston 2008, kol. 653–655.

Teofrast (ok. 370–287 p.n.e.) naprawdę nazywał się Tyrtamos i pochodził z Eresos. Zwiąawszy się z Atenami, został uczniem Platona, a później uczniem i przyjacielem Arystotelesa, po którym przejął przywództwo w szkole perypatetyków (Liceum), doprowadzając ją do wielkiego rozkwitu. Należał do najwybitniejszych i najbardziej cenionych umysłów swojej epoki. Miał szerokie zainteresowania badawcze od etyki przez historiografię, logikę, psychologię i prawo, jednak skoncentrował się szczególnie na przyrodoznawstwie (biologia, medycyna, meteorologia). Napisał wiele dzieł na różne tematy, większość z nich jednak zaginęła. Do jego najważniejszych (także z punktu widzenia naszych rozważań), przetrwałych do naszych czasów prac należą *Historia roślin* oraz *Przyczyny powstawania i rozwoju roślin*, poprzez które Teofrast wniósł epokowy wkład w rozwój biologii dzięki głębokim studiom nad fizjologią, morfologią, systematyką i

położeniem geograficznym flory. Baczną uwagę zwrócił przy tym na użyteczność roślin w różnych dziedzinach ludzkiej aktywności. Jego pisma botaniczne odgrywały pierwszorzędą rolę w nauce aż do epoki nowożytnej, cytowali, bądź opierali się na nich późniejsi autorzy greccy (jak Atenajos z Naukratis i Galen), jak i rzymscy (Pliniusz, autorzy agronomiczni), ważni dla naszej publikacji.

Literatura: O. R e g e n b o g e n, *Theophrastos*, [in:] *RE*, Supplementband VII, Stuttgart 1940, kol. 1354–1562; G. W ö h r l e, *Theophrast v. Eresos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. L e v e n, München 2005, kol. 853–855; P. M i l l e t, *Theophrastus and his world*, Cambridge 2007.

Tryfon z Aleksandrii (I/II w. p.n.e.) był wybitnym greckim gramatykiem, autorem co najmniej kilku traktatów poświęconych m.in. figurom retorycznym, częściom mowy, dialektom. Dziś jego dzieła znane są jedynie z późniejszych cytatów. Z naszego punktu widzenia znaczące są te fragmenty jego dorobku, które zachował w swej *Uczcie mędrców* Atenajos z Naukratis, nawiązujące do szeroko rozumianych zagadnień związanych z pożywieniem.

Literatura: C. W e n d e l, *Tryphon (25)*, [in:] *RE*, 2. Reihe, VII, 1, Stuttgart 1939, kol. 726–744; M. B a u m b a c h, *Tryphon (3)*, [in:] *BNP*, vol. 14, Leiden–Boston 2009, kol. 988–989.

Warron (116–27 p.n.e.) – Marek Terencjusz Warron. Wywodził się najpewniej z italskiego Reate. Studiował w Rzymie i w Atenach. Jego bujną karierę urzędniczą i wojskową (m.in. kwestura, wojna przeciw Sertoriuszowi w Hiszpanii, trybunat ludowy, pretura, wojna z piratami na Morzu Śródziemnym) zakończył udział w wojnie Cezara z Pompejuszem, w której, jako konserwatysta stanął po stronie tego drugiego, zdecydowany bronić republiki. Po klęsce, jaką poniósł w Hiszpanii i po kolejnej pod Farsalos został dwukrotnie ułaskawiony przez zwycięskiego Cezara i resztę życia oddał na rzecz działalności naukowej. Miał nadzorować stworzenie wielkiej biblioteki nad Tybrem, jednak śmierć Cezara udaremniła te plany. Cieszył się opinią największego rzymskiego naukowca. Pozostawił po sobie ponad siedemdziesiąt dzieł w ponad sześciuset księgach, jednak tylko jedno z nich przetrwało do naszych czasów w całości (*Rerum rusticarum* o rolnictwie), innego zaś obszerne fragmenty (*De lingua latina*). Dla naszych badań znaczenie miał ów pierwszy traktat, którego ostateczna wersja powstała w 37 r. p.n.e. w wyniku obserwacji i doświadczeń własnych autora, rozmów jakie prowadził z rolnikami i lektury wcześniejszych dzieł agronomicznych .

Literatura: H. Dahlmann, *Terentius (84)*, [in:] *RE*, Supplementband VI, Stuttgart 1935, kol. 1172–1277; K. Sallmann, *Varro (2)*, [in:] *BNP*, vol. 15, Leiden–Boston 2010, kol. 210–226; I. Mikołajczyk, *Rzymska literatura agronomiczna*, Toruń 2004, s. 114–169.

Cereals, Legumes and Vegetables
in Medical Literature Sources of Antiquity and Early Byzantine Times
(from the second to the seventh century)

Summary

The purpose of this dissertation is to discuss the culinary and medical role of cereals, legumes and vegetables as well as other food products obtained from them in the times of Antiquity and early Byzantium based on Greek sources on medical issues. It is also aimed at presenting opinions on dietary properties of the three aforementioned food groups included in those sources as well as of edible semi-finished products obtained from them.

The chronological frameworks, as given in the dissertation title, are established by the second and seventh century. The initial chronological 'landmark' refers to the activity of Galen (c. 130 – c. 216 AD), the most renowned physician of late Antiquity, the author of several dozen of treatises on various issues related to medical treatment where he summarized all prior achievements of Greek medicine and creatively expanded the humoral system, whose creation is attributed to Hippocrates. The high quality of his works, their attention to detail and very wide range of the materials discussed were the reason why the legacy of Galen dominated the medical thought for whole centuries (in the times of the late Roman Empire, Byzantium, the circle of Arabic culture, in the Latin west of Europe and until modern times respectively). Subsequent authors whose works survived until our times and have been analysed by me, i.e. Oribasius (the fourth century), Aetius of Amida (the sixth century), Alexander of Tralles (the sixth century), Anthimus (the sixth century), Paul of Aegina (the seventh century) and an anonymous author of the treatise *De cibis* (the seventh century) retained the findings presented in the works of Galen. The reason for choosing the seventh century, on the other hand, were transformations taking place in the Empire – mostly unfavourable ones – partly related to epidemics raging in the sixth century, the resulting economic crises and financial difficulties faced by the Byzantine Empire leading to a deterioration in the society's general condition. Incursions of various peoples on different parts of the country (Avars and Slavs in the Balkans, Persians and Arabs in Asia Minor, Syria and Egypt) caused more or less permanent changes of border lines and of population structure of which the most significant one was Byzantium's loss of territories of the Middle East and

Northern Africa that were taken over by Muslim invaders. A different issue was the one of Latin language that was gradually driven out of various fields of life by the Greek language, which phenomenon could be observed since the middle of the sixth century as well as transformations in the area of art related to mass production of icons, which also intensified as subsequent decades passed, or the evolution of certain forms of religiousness related to, among others, the fact of worshipping these icons. Those factors caused an emergence, out of the confusion of the seventh century, of a state that was so different from the one existing so far, that it was commonly referred to as Middle Byzantine. Science, including medicine, was also affected by these transformations. After the seventh century there commenced a period of a few hundred years during which no significant treatises on medicine appeared, which seemed to be additional justification for the closure of the topical period falling in that century.

The works of the authors mentioned before originate from this time framework and they were the basis for my analysis, e.g. *De alimentorum facultatibus*, *De victu attenuante*, *De ptisane*, *De compositione medicamentorum secundum locos*, *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus* or *De compositione medicamentorum per genera* written by Galen, *Collectiones medicae*, *Synopsis ad Eustathium filium*, *Libri ad Eunapius* and *Eclogae medicamentorum* by Oribasius, *Iatricorum libri* by Aetius of Amida, *Therapeutica* and *De febribus* by Alexander of Tralles, *De observatione ciborum* by Anthimus, *Epitome* by Paul of Aegina and an anonymous work *De cibis*. Apart from the aforementioned sources – in order to give a more thorough picture of the topic analyzed – I also used works by other authors going beyond the adopted frameworks either as far as their chronology or subject matter is concerned. This group of sources did not constitute the basis for my study; it's purpose was merely to complete the general picture. The most important titles that might be included under this category are the treatises of Hippocrates entitled *De diaeta*, *De diaeta on morbis acutis*, *De morbis*, *De mulierum affectibus* and *De alimento*; the works by Dioscorides *De material medica* and *De simplicis*, *Historia naturalis* by Pliny, the treatise *De re coquinaria* attributed to Apicius, the monumental work by Athenaeus of Naucratis *Deipnosophistae*, as well as agronomical treatises by Cato (*De agri cultura*), by Varro (*De re rustica*), by Columella (*De re rustica*), by Palladius (*Opus agriculturae*) and by an anonymous author (*Geoponica*).

Based on the analysis of the aforementioned texts, in some cases supplemented by other sources, the following conclusions may be drawn.

The most popular group of food in the period between the second and the seventh century were cereals. The most popular species of cereals, among these familiar in those times in the Mediterranean region and territories north of the line of the Alps and the Danube river, subject to the reign of Rome and Constantinople, and remaining under Greek and Roman influences, were common wheat and barley. Other less popular species of wheat were emmer, einkorn and spelt. The next position was held by common millet and foxtail millet, common oat and rice. According to the sources the one that was the least valued was common rye.

Various foods were produced from cereals. The most important ones were types of baked cereal-based foodstuffs which constituted the most valued basis of everyday nutrition, while the one that was considered to be undoubtedly the most delicious and healthiest was white wheat bread. Apart from that, plants included in this group were used for cooking various soups, pulps, or gruels being the second, after bread, most important component of the diet in those times (for preparation of those many types of cereals were used, however, it was mostly barley, which was highly valued in that form) as well as groats, flour and starch and many processed foodstuffs like pancakes or pies.

The second most popular group of products constituting diet in the discussed period were legumes (although the category, which in those times was called *óspria*, also included some species that were not actually leguminous plants, it was clearly dominated by the latter). The well-known and used species were lentil, broad bean, lupine, chickpea, pea, garden vetch, ervil (bitter) vetch, fenugreek. They were a very important supplement of everyday menu, especially in view of frequent shortages of meat in everyday diet of most part of the society living in the times of late Antiquity and early Byzantium. They were mostly used for preparing (less or more) thick pulps and soups, often with many additives enriching their flavor. Apart from that they were used to obtain flour, however, it was not suitable for baking bread. Legumes were often eaten boiled or in a form of a roasted snack.

Green vegetables were a food group that constituted only a supplement to the diet basis that was composed of cereals and leguminous plants. Nevertheless, it has to be emphasized that this supplement played a crucial role in those conditions since not only did it add flavor to diet, providing the human body with valuable ingredients

not found in cereals and legumes, but also, in periods of poor crops of those two major vegetable food groups, sometimes it was the only source of available food that saved people from starvation. The role of vegetables was even more significant due to the fact that in the period analyzed by me many species (including those wild ones), not to be found on contemporary tables, were also eaten. Therefore, apart from those that are also eaten today such as carrot, onion, garlic, beetroot, leek, cabbage or lettuce, what composed the diet in those times were e.g. nettle, wild rose, carthamus lanatus, bryonia or vitex agnus-castus (monk's pepper). Vegetables were eaten cooked, fried, roasted, pickled as well as raw. At times they were elements of exquisite and elaborate dishes served on special occasions.

All the aforementioned food groups, and any particular species included in each of them, found their therapeutic applications in medicine of the period between the second and the seventh century. The group that most information is provided on in preserved sources are cereals, particularly common wheat and common barley, however, the other species were also used in numerous therapeutic procedures. As far as the other food groups are concerned plants such as onion and cabbage were especially highly valued as medicaments. It is worth noting that some specific food products made a special name for themselves owing to their positive effect on health and thereby a number of therapeutic applications. What deserves particular attention here is *ptisáne* – a kind of barley soup which was regarded almost as a panacea. Cereals, leguminous plants, vegetables and products obtained from them were applied both internally, in a form of therapeutic meals, as well as externally, e.g. as compresses or ointments.

What is worth mentioning here and was confirmed in the course of this study, is the continuance of medical doctrines on the impact of the analyzed food groups on human health as well as their dietary properties. Information presented in Galen's works (which often had its origin even in earlier times) may also be found in the works of later authors here analyzed, until the end of the period covered by the study, i.e. about 600 years following the activity of the distinguished Pergamonian physician. On the one hand, the observed phenomenon results from the advanced stage that this branch of medicine entered into thanks to Galen who gathered all, in his opinion most accurate, achievements of his predecessors and supplemented them with his own experience. On the other hand, it is caused by a very slow pace of transformations in such fields of human activity as agriculture, gastronomy and

medicine. All those factors resulted in the fact that the findings made by Galen could be repeated by future physicians as still fitting the existing conditions and best functioning in them.

WYKAZ SKRÓTÓW

AAnth	American Anthropologist
AClas	Acta Classica: Proceedings of the Classical Association of South Africa
AGM	Archiv für Geschichte der Medizin
AHis	Agricultural History
AHR	American Historical Review
AJPA	American Journal of Physical Anthropology
An	Antiquity. A Quarterly Review of World Archaeology
ANat	The American Naturalist
ANRW	<i>Aufstieg und Niedergang der römischen Welt. Geschichte und Kultur Roms im Spiegel der neueren Forschung</i> , ed. H. Temporini, W. Haase, 1972–1998.
AoB	Annals of Botany
Ar.ASS	Archeion. Archivio di Storia della Scienza
Ara	Arabica
ARD	Annals of the Rheumatic Diseases
Ath	Athenaeum. Studi di Letteratura e Storia dell'Antichità
Ath.AEH	Athena. Syngamma periodikon tes en Athenais Epistemonikes Hetaireias
AWo	The Ancient World
B	Byzantion. Revue internationale des etudes byzantines
BArch	The Biblical Archaeologist
BHM	Bulletin of the History of Medicine
Bios	Bios. A Quarterly Journal of Biology
BJUr	British Journal of Urology
BMC.EB	BMC Evolutionary Biology
BNP	<i>Brill's New Pauly. Encyclopaedia of the Ancient World...</i>
BPT	Biblica et Patristica Thoruniensia
BSA	Bulletin on Sumerian Agriculture
Bsl	Byzantinoslavica. Revue internationale des etudes byzantines
BZ	Byzantinische Zeitschrift
CA	Classical Antiquity
CGS	Chinese Geographical Science
CIBA	Ciba Zeitschrift
CP	Classical Philology
CQ	Classical Quarterly
CW	The Classical World
CWe	The Classical Weekly
DOP	Dumbarton Oaks Papers
E	Eos. Commentarii Societatis Philologiae Polonorum
EBot	Economic Botany

EcHR	The Economic History Review
EEBS	Epeteirastes Hetaireias Byzantinon Spoudon
EJCN	European Journal of Classical Nutrition
Ethz	Ethnozootechnie
Expe	Expedition
FAH	Fasciculi Archeologiae Historicae
FoFo	Food and Foodways. Explorations in the History and Culture of Human Nourishment
Gar	Das Gartenamt
Gast	Gastronomica. The Journal of Food and Culture
Glo	Glotta
GR	Greece & Rome
GRBS	Greek, Roman and Byzantine Studies
GRCE	Genetic Resources and Crop Evolution
H	Hermes. Zeitschrift für klassische Philologie
IJDer	International Journal of Dermatology
IJO	International Journal of Osteoarchaeology
Jan	Janus
JArS	Journal of Archaeological Science
JHB	Journal of the History of Biology
JHM	Journal of the History of Medicine and Allied Sciences
JHN.BCP	Journal of the History of the Neurosciences. Basic and Clinical Perspectives
JMEth	Journal of Medical Ethics
JNu	Journal of Nutrition
JRS	Journal of Roman Studies
KWo	Klinische Wochenschrift
M	Meander. Miesięcznik poświęcony kulturze świata antycznego
MoE	Molecular Ecology
MBE	Molecular Biology and Evolution
OBEB	Orto botanico/Economic Botany
Osi	Osiris
Pbg	Palaeobulgarica/Старобългаристика
PH	Przegląd Historyczny
PhH	Pharmacy in History
PHSc	Progress in Health Sciences
PJB.JS	Palestine Journal of Botany. Jericho series
PNH	Przegląd Nauk Historycznych
PNAS	Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America
PPC	Petits Propos Culinaires
Prag	Pragdhara. Journal of the Uttar Pradesh State Archaeology Department

QCh	The Qumran Chronicle
RBPH	Revue belge de philologie et d'histoire
RE	<i>Paulys Real-Encyclopadie der classischen Altertumswissenschaft</i> , hrsg. G. W i s s o w a, W. K r o l l, Stuttgart 1894–1978
REB	Revue des études byzantines
RMP	Rheinisches Museum für Philologie
Rom	Romania. Revue consacrée à l'étude des langues et des littératures romanes
SAr	Sudhoffs Archiv. Zeitschrift für Wissenschaftsgeschichte (1929–1933 Sudhoffs Zeitschrift für Geschichte der Medizin ; 1934–1965 Sudhoffs Archiv für Geschichte der Medizin und der Naturwissenschaften)
SCer	Studia Ceranea. Journal of the Waldemar Ceran Research Center for the History and Culture of the Mediterranean Area and South-Eastern Europe
ScM	The Scientific Monthly
SHMed	Social History of Medicine
TAG	Theoretical and Applied Genetics
TPAPA	Transactions and Proceedings of the American Philological Association
TEE	Trends in Ecology and Evolution
VHA	Vegetation History and Archaeobotany
VLat	Vox Latina. Commentarii Periodici
VP	Vox Patrum. Antyk Chrześcijański
WBot	Wiadomości Botaniczne
ZW	Zeszyty Wiejskie

BIBLIOGRAFIA

ŹRÓDŁA

Aecjusz z Amidy

Aetii Amideni libri medicinales I–VIII, ed. A. Olivieri, Lipsiae–Berolini 1935–1950.

Ἀετίου Ἀμιδινοῦ λόγος ἑνᾶτος, ed. S. Zervos, Ath.AEH 23, 1911, s. 273–390.

Iatricorum liber XI, ed. C. Daremberg, C.E. Ruelle, [in:] *Oeuvres de Rufus d'Ephese*, Paris 1879, s. 85–126.

Ἀετίου λόγος δωδέκατος, ed. G.A. Kostomiris, Paris 1892.

Ἀετίου Ἀμιδινοῦ λόγος δέκατος πέμπτος, ed. S. Zervos, Ath.AEH 21, 1909, s. 7–138.

Aleksander z Tralles, *O gorączkach*

Alexandri Tralliani de febribus, [in:] *Alexander von Tralles*, ed. T. Puschmann, vol. I–II Amsterdam 1963.

Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*

Alexandri Tralliani therapeutica, [in:] *Alexander von Tralles*, ed. T. Puschmann, vol. I–II Amsterdam 1963.

Ammian Marcellin

Ammianus Marcellinus with an English translation, ed. J.C. Rolfe, London–Cambridge, MA, 1952.

Anna Komnena

Annae Comnenae Porphyrogenitae Alexias, rec. A. Reifferscheid, vol. I–II, Lipsiae 1884.

Antimus

Anthimus, *On the observance of foods. De observatione ciborum*, ed., transl. M. Grant, Totnes, Blackawton, Devon 2007.

Apicjusz

Apicius. A critical edition with an introduction and an English translation of the Latin recipe text *Apicius*, ed. Ch. Grocock, S. Grainger, Blackawton, Totnes, Devon 2006.

Apicjusz, *O sztuce kulinarnej ksiąg dziesięć*, przeł. I. Mikołajczyk, S. Wyszomirski, Toruń 2012.

Atenajos z Naukratis

Athenaei Naucratis deipnosophistarum libri XV, rec. G. Kaibel, vol. I–III, Lipsiae–Berolini 1887–1890.

Atenajos, *Uczta mędrców*, przeł. K. Bartol, J. Danielewicz, Poznań 2010.

Diodor Sycylijski

Diodori bibliotheca historica, ed. F. Vogel, K.T. Fischer post I. Bekker, L. Dindorf, vol. I–V, Stuttgart 1964.

Dioskurides, *O lekarstwach niezłożonych*

Dioscuridis περί ἁπλῶν φαρμάκων, [in:] *Pedanii Dioscuridis Anazarbei de materia medica libri quinque*, ed. M. Wellmann, vol. III, Berolini 1914.

Dioskurides, *O sztuce medycznej*

Pedanii Dioscuridis Anazarbei de materia medica libri V, ed. M. Wellmann, vol. I–III, Berolini 1906–1914.

Edykt Dioklecjana

Edictum Diocletiani et Collegarum de pretiis rerum venalium, ed. M. Giaccherio, vol. I–II, Genova 1974.

Epidemie

De morbis popularibus vel epidemiae, [in:] *Oeuvres completes d'Hippocrate*, ed. E. Littré, vol. II, III, V, Paris 1840, 1841, 1846.

Filoksenos

Uczta Filoksenosa. Tekst, przekład, komentarz; [in:] M. Stuligrosz, *Uczta Filoksenosa na tle tradycji greckiej poezji gastronomicznej*, Poznań 2012.

Focjusz, *Biblioteka*

Photius, *Bibliothèque*, ed. R. Henry, vol. I–VIII, Paris 1959–1977.

Frontinus, *Podstępny wojenne*

Frontinus, *Strategems*, [in:] Frontinus, *Strategems. Aqueducts of Rome*, transl. C.E. Bennett, Cambridge, MA, 1925.

Galen, *Komentarze do Hipokratesowej diety w ostrych przypadkach chorobowych*

Galen in Hippocratis de victu acutorum commentaria libri IV, [in:] *Galen in Hippocratis de natura hominis, In Hippocratis de victu acutorum, De diaeta hippocratis, In morbis acutis*, eds. I. Mewaldt, G. Halmreich, I. Westenberger, Lipsiae–Berolini 1914.

Galen, *O chorobach poszczególnych części ciała*

Galen De locis affectis libri VI, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. VIII, Lipsiae 1824.

Galen, *O diecie rozcieńczającej*

Galen De victu attenuante, ed. K. Kalbfleisch, Leipzig–Berlin 1923.

Galen, *O dobrych i złych sokach*

Galen de probis pravisque alimentorum succis, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. VI Lipsiae 1823.

Galen, O metodach leczenia

Galen de methodo medendi libri XIV, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. X Lipsiae 1825.

Galen, O nasieniu

Galen De semine libri II, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. IV Lipsiae 1822.

Galen, O ptisane

Galen De ptisana, ed. O. Hartlich, [in:] *Galen De sanitate tuenda, De alimentorum facultatibus libri III, De bonis malisque sucis liber, De victu attenuante, De ptisana*, eds. K. Koch, E. Helmreich, C. Kalbfleisch, O. Hartlich, Lipsiae–Berolini 1923.

Galen, O składzie leków wedle ich rodzajów

Galen de compositione medicamentorum per genera libri VII, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. XIII, Lipsiae 1827.

Galen, O składzie medykamentów dla różnych części ciała

Galen de compositione medicamentorum secundum locos libri X, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. XII–XIII, Lipsiae 1826–1827.

Galen, O właściwościach medykamentów niezłożonych

Galen de simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus libri XI, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. XI–XII, Lipsiae 1826–1827.

Galen, O właściwościach pokarmów

Galen de alimentorum facultatibus libri III, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. VI, Lipsiae 1823.

Galen, O zachowaniu zdrowia

Galen de sanitate tuenda libri VI, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. VI, Lipsiae 1823.

Galen, Wyjaśnienie terminów Hipokratesa

Galen linguarum seu dictionum exoletarum Hippocratis explicatio, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. XIX, Lipsiae 1830.

Geoponika

Geoponica sive Cassiani Bassi Scholastici de re rustica eclogae, rec. H. Beckh, Lipsiae 1895.
Kassianus Bassus, *Geoponika, bizantyńska encyklopedia rolnicza*, przeł. I. Mikołajczyk, Toruń 2012.

Herodot, Dzieje

Herodoti historiarum librum IX, ed. H. Dietrich, vol. I–II, Lipsiae 1884–1891.

Hezychiusz z Aleksandrii

Hesychii Alexandrini lexicon, post I. Albertum, rec. M. Schmidt, vol. I–V, Ienae 1859–1868.

Homer, *Iliada*

Homer, *The Iliad*, transl. A. T. Murray, London–Cambridge, MA, 1960.

Homer, *Odyseja*

Homerus, *Odysea*, [in:] Homerus, *Homerica carmina*, ed. A. Nauck, vol. II, Berolini 1874.

Horacy, *Satyry*

Horace, *Satires*, trad. F. Villeneuve, Paris 1958.

Hymn do Demeter

In Cererem, [in:] *The Homeric hymns*, eds. T.W. Allen, W.R. Halliday, E.E. Sikes. Oxford 1936.

Kasjusz Dion

Dio Cassius, *Roman History*, transl. E. Cary, Cambridge, MA, 1914.

Katon, *O gospodarstwie rolnym*

M. Porci Catonis De agri cultura, rec. H. Keil, Lipsiae 1895.

Marcus Porcius Cato, *O gospodarstwie wiejskim*, przeł. S. Łoś, Wrocław 1956.

Marek Porcjusz Katon, *O gospodarstwie rolnym*, przeł. I. Mikołajczyk, Toruń 2009.

Klaudiusz Elian, *Opowiadki rozmaite*

Aeliani Varia historia, Heraclidis Pontici et Nicolai Damasceni quae supersunt, sumptibus et typis C. Tauchnitz, Lipsiae 1829.

Kolumella, *O rolnictwie*

Lucius Julius Moderatus Columella, *On agriculture in three volumes*, vol. I, *Res rustica I–IV*, ed. and transl. H. Boyd Ash, London–Cambridge, MA, 1960.

Lucjusz Juliusz Moderatus Kolumella, *O rolnictwie, Księga O drzewach*, przeł. I. Mikołajczyk, t. I–II, Toruń 1991.

Konstantyn Porfirogeneta, *O ceremoniach*

Constantini Porphyrogeniti Imperatoris de cerimoniis aulae Byzantinae libri duo. Graece et Latine e recensione I.I. Reiskii cum eiusdem comentariis integris, vol. I, Bonnae 1829.

Ksenofont, *Anabaza*

Anabasis of Xenophon with an interlinear translation, ed. T. Clark, Philadelphia 1859.

O chorobach

De morbis I–III, [in:] *Oeuvres complètes d'Hippocrate*, ed. E. Littré, vol. 6–7, Paris 1849.

O chorobach kobiecych

De mulierum affectibus, [in:] *Oeuvres complètes d'Hippocrate*, ed. E. Littré, vol. 8, Paris 1853.

O dawnej medycynie

De prisca medicina, [in:] *Hippocratis Indices librorum, Iusiurandum, Lex, De arte, De medico, De decencie habitu, Praeceptiones, De prisca medicina, De aere locis aquis, De alimento, De liquidorum usu, De flatibus*, ed. J.L. Heiberg, Leipzig–Berlin 1927.

O dawniejszym leczeniu, [in:] *Hippokrates, Wybór pism*, przeł. M. Wesoły, t. I, Warszawa 2008.

O diecie

Hippocratis de diaeta, ed. R. Joly, adiuvante S. Byl, Berlin 2003.

O diecie w ostrych stanach chorobowych

De diaeta in morbis acutis, [in:] *Oeuvres completes d'Hippocrate*, ed. E. Littré, vol. 2, Paris 1840.

O dolegliwościach

De affectionibus, [in:] *Oeuvres completes d'Hippocrate*, ed. E. Littré, vol. 6, Paris 1849.

O działaniu pokarmów

Περὶ τροφῶν δυνάμεως, [in:] *Anecdota Atheniensia et alia*, ed. A. Delatte, vol. 2, Paris 1939, s. 467–479.

O pokarmach

Anonymus, *De cibis*, [in:] *Anecdota medica Graeca*, ed. F.Z. Ermerins, Leiden 1963.

O rybajusz, Księgi dla Eunapiusza

Oribasii Libri ad Eunapium, [in:] *Oribasii synopsis ad Eustathium filium et libri ad Eunapium*, ed. I. Raeder, vol. VI, 3, Leipzig 1964.

O rybajusz, Streszczenie

Oribasii Synopsis ad Eustathium filium, [in:] *Oribasii synopsis ad Eustathium filium et libri ad Eunapium*, ed. I. Raeder, vol. VI, 3, Leipzig 1964.

O rybajusz, Wybór receptur medycznych

Oribasii Collectionum medicarum eclogae medicamentorum, [in:] *Oribasii collectionum medicarum reliquiae*, vol. IV, *libros XLIX–L, libros incertos, eclogae medicamentorum, indicem continens*, ed. I. Raeder, Lipsiae–Berolini 1933.

O rybajusz, Zbiory lekarskie

Oribasii collectionum medicarum reliquiae, ed. I. Raeder, vol. I–IV, Lipsiae–Berolini 1928–1933.

Palladiusz, O rolnictwie

Palladii Rutilii Tauri Aemiliani viri inlustris Opus agriculturae de veterinaria medicina de insitione, ed. R.H. Rodgers, Leipzig 1975.

Rutyliusz Taurus Emilianus Palladiusz, *Traktat o rolnictwie*, przeł. I. Mikołajczyk, Toruń 1999.

Pawel z Eginy

Paulus Aegineta, ed. I.L. Heiberg, vol. I–II, Lipsiae–Berolini 1921–1924.

Pliniusz, *Historia naturalna*

Pliny, *Natural History*, transl. H. Rackham, W.H.S. Jones, D.E. Eichholz, vol. I–X, Cambridge, Mass. 1938–1963.

Plutarch, *Marcellus*

Plutarch, *Marcellus*, [in:] Plutarch, *Lives*, transl. B. Perrin, vol. V, Cambridge, MA, 1917.

Polibiusz

Polybius, *The histories*, transl. W.R. Paton, vol. I, Cambridge, Mass., 1998.

Platon, *Państwo*

Plato, *Republic*, vol. I, *Books I–5*, transl. C. Emlyn-Jones, W. Pready, Cambridge, MA, 2013.

Prokopiusz, *Historia sekretna*

Procopii Caesariensis Anecdota sive Historia arcana, rec. J.K. Orellius, Lipsiae 1827.

Prokopiusz, *O wojnach*

Procopius with an English translation, transl. H.B. Dewing, vol. I–VI, London–New York 1914–1928.

Ptochoprodromos

Ptochoprodromos. Einführung, kritische Ausgabe, deutsche Übersetzung, Glossar, besorgt H. Eideneier, Köln 1991.

Scholia do Rycerzy Arystofanesa

Scholia in Aristophanis equites vetera et recentiora Triclinii, [in:] *Scholia in Aristophanem. Scholia in equites scholia vetera et recentiora Triclinii*, eds. D.M. Jones, N.G. Wilson, Groningen 1969.

Sofokles, *Triptolemos*

Tragicorum graecorum fragmenta, vol. IV, *Sophocles*, hrsg. S. Radt, Göttingen 1977.

Strabon, *Geografia*

Strabonis geographica, ed. A. Meineke, vol. I–III, Graz 1969.

Suda

Suidae lexicon, rec. A. Adler, vol. I–IV, Lipsiae 1928–1935.

Swetoniusz, *Żywoty cesarów*

Suetonius with an English translation, ed. J.C. Rolfe, London 1913–1914.

Symeon Seth, *O właściwościach pokarmów*

Simeonis Sethi Syntagma de alimentorum facultatibus, ed. B. Langkavel, Lipsiae 1868.

Tacyt, *Germania*

Publius Cornelius Tacitus, *Germania*, hrsg. E. Fehrle, München 1939.

Teodoret, *Historia mnichów syryjskich*

Theodoret de Cyr, *L'histoire des moines de Syrie*, ed. P. Canivet, A. Leroy-Molinghen, t. I-II, Paris 1977–1979.

Teofilakt Symokatta, *Listy*

Theophylacti Simocattae epistulae, ed. G. Zanetto, Lipsiae 1985.

Teofilakt Symokatta, *Listy*, tłum. M. Kopernik, Warszawa 1953.

Teofrast, *Historia roślin*

Enquiry into plants and minor works on odours and weather signs, ed. A. Hort, vol. I-II, London–Cambridge, Mass., 1961.

Teofrast, *Badania nad roślinami*, tłum. J. Schnayder, Kraków 1961.

Teofrast, *Przyczyny powstawania i rozwoju roślin*

Theophrastus, *De causis plantarum*, transl. B. Einarson, G.K.K. Link, vol. I-III, London 1976–1990.

Teofrast, *Przyczyny powstawania i rozwoju roślin. Fizjologia roślin*, przeł. H. Wójtowicz, Lublin 2002.

Warron, *O gospodarstwie rolnym*

M. Terenti Warronis Rerum rusticarum, eds. W.D. Hooper, H.B. Ash, Londinio 1934.

Marek Terencjusz Warron, *O gospodarstwie rolnym*, przeł. I. Mikołajczyk, Toruń 1991.

Wegecjusz

Vegetius, *Epitome of Military Art*, transl. N.P. Milner, Liverpool 2001.

OPRACOWANIA

A Greek-English lexicon, eds. H.G. Liddell, R. Scott, Oxford 1996.

Alcock J.P., *Food in Roman Britain*, Briscombe Port 2001.

Alcock J.P., *Food in the ancient world*, Westport, Connecticut–London 2006.

Amouretti M.-C., *Villes et campagnes grecques*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L.

Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 133–150.

Anagnostakis I., *Byzantine aphrodisiacs*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 77–79.

Anagnostakis I., *Byzantine diet and cuisine. In between ancient and modern gastronomy*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I.

Anagnostakis, Athens 2013, s. 43–63.

Anagnostakis I., *Pallikaria of lentils. The “brave boys” of beans*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 133–137.

Anagnostakis I., *“The raw and the cooked”: ways of cooking and serving food in Byzantium*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I.

Anagnostakis, Athens 2013, s. 175–181.

Ancient medicine. Selected papers of Ludwig Edelstein, ed. O. Temkin, C.L. Temkin, transl. C.L. Temkin, Baltimore 1967.

André J., *Lexique de termes de botanique en latin*, Paris 1956.

André J., *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961.

André J., *Les noms de plantes dans la Rome antique*, Paris 1985.

Andrews A.C., *The bean and Indo-European totemism*, AAnth 51, 1949, nr 4, s. 274–295.

de Angelis F., *Going against the grain in Sicilian Greek economics*, GR 53, 2006, s. 29–47.

Athenaeus and his world. Reading Greek culture in the Roman Empire, eds. D. Braund, J. Wilkins, Exeter 2000.

Badr A., Müller K., Schäfer-Pregl R., El Rabey H., Effgen S., Ibrahim H.H., Pozzi C., Rohde W., Salamini F., *On the origin and domestication history of Barley (Hordeum vulgare)*, MBE 17, 2000, s. 499–510.

Baldwin B., *Athenaeus and his work*, ACla 19, 1972, s. 21–42.

- Baldwin B., *The career of Oribasius*, AClaS 18, 1975, s. 85–97.
- Baltensperger D.D., *Foxtail and proso millet*, [in:] *Progress in new crops*, ed. J. Janick, Alexandria, VA, 1996, s. 182–190.
- Baltensperger D.D., *Progress with proso, pearl and other millets*, [in:] *Trends in new crops and new uses*, eds. J. Janick, A. Whipkey, Alexandria, VA, 2002, s. 100–103.
- Bardong K., *Praxagoras (1)*, [in:] *RE*, Bd. XXII, 2, Stuttgart 1954, kol. 1735–1743.
- Barker G., *Prehistoric farming in Europe*, Cambridge 1985.
- Bartol K., *Atenajosa z Naukratis księga win („Deipnosophistai”, 25 f–40 f)*, M 50, 1995, s. 215–226.
- Bartol K., Danielewicz J., *Wstęp*, [in:] *Atenajos, Uczta mędrców*, przeł. K. Bartol, J. Danielewicz, Poznań 2010, s. 7–64.
- Bartsch D., Lehnen M., Clegg, Pohl-Orf J.M., Schuphan I., Ellstrand N.C., *Impact of gene flow from cultivated beet on genetic diversity of wild sea beet populations*, MoE 8, 1999, s. 1733–1734.
- Baudy G., *Cereal diet and the origins of man. Myths of the Eleusinia in the context of ancient Mediterranean harvest festivals*, [in:] *Food in antiquity*, eds. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 177–195.
- Baumbach M., *Tryphon (3)*, [in:] *BNP*, vol. 14, Leiden–Boston 2009, kol. 988–989.
- Beavis I.C., *Insects and other invertebrates in antiquity*, Exeter 1988.
- Bednarczyk A., *Galen. Główne kategorie systemu filozoficzno-lekarskiego*, Warszawa 1995.
- Bednarczyk A., *Medycyna i filozofia w starożytności*, Warszawa 1999.
- Bennett D., *Medical Practice and Manuscripts in Byzantium*, SHMed 13, 2000, nr 2, s. 279–291.
- Bergoldt K., *Wellbeing. A cultural history of healthy living*, transl. J. Dewhurst, Cambridge–Malden, Mass. 2008.
- Bernert E., *Philagrios (2)*, [in:] *RE*, Bd. XIX, 2, Stuttgart 1938, kol. 2103–2105.
- Bertier J., *Mnésithée et Dieuches*, Leiden 1972.
- Biblia Slavorum Apocryphorum. II. Novum Testamentum*, eds. G. Minczew, M. Skowronek, I. Petrov, Łódź 2009.
- Bignasca A., *Kernos*, [in:] *Thesaurus cultus and rituum antiquorum (ThesCRA)*, vol. V, ed. J. Ch. Balty, Basel–Los Angeles 2005, s. 250–252.

- Biologia pszenicy*, red. P. Strebeyko, Warszawa 1976.
- Bischoff H., *Perieget*, [in:] *RE*, Bd. XIX, 1, Stuttgart 1937, kol. 728–732.
- Bober P.P., *Art, culture, and cuisine. Ancient and Medieval gastronomy*, Chicago–London 1999.
- Bogaard A., *Neolithic farming in central Europe. An archaeobotanical study of crop husbandry practices*, London 2004.
- Bolens L., *Vineyard and olive grove. A leading industry (11th–13th centuries*, [in:] *La production du vin et de l'huile en Méditerranée. Oil and wine production in the Mediterranean*, eds. M.-C. Amouretti, J.P. Brun, Paris 1993, s. 423–438.
- Bourbou C., *Health patterns of proto-Byzantine populations (6th–7th centuries AD) in south Greece. The cases of Eleutherna (Crete) and Messene (Peloponnese)*, *IJO* 13, 2003, s. 303–313.
- Bourbou C., *Health and disease in Byzantine Crete (7th–12th centuries AD)*, Farnham–Burlington, VT 2010.
- Bowie E., *Athenaeus (3)*, [in:] *BNP*, vol. 2, Leiden–Boston 2003, kol. 240–243.
- Bowie E., *Damocrates*, [in:] *BNP*, vol. 4, Leiden–Boston 2004, kol. 64.
- Boyd W.C., *Note on Andrews' "Bean and Indo-European totemism"*, *AAAnth* 51, 1949, nr 4, s. 679.
- Braudel F., *La Méditerranée et le monde méditerranéen à l'époque de Philippe II*, vol. I–II, Paris 1966.
- Braun T., *Barley cakes and emmer bread*, [in:] *Food in antiquity*, eds. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 25–37,
- Braund D., *Learning luxury and Empire: Athenaeus' Roman patron*, [in:] *Athenaeus and his world. Reading Greek culture in the Roman Empire*, ed. D. Braund, J. Wilkins, Exeter 2000, s. 3–22.
- Bresciani E., *Nourritures et boissons de l'Égypte ancienne*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 61–72.
- Britton K., Huntley J., *New evidence for the consumption of barley at Romano–British military and civilian sites, from the analysis of cereal bran fragments in faecal material*, *VHA* 20, 2011, s. 41–52.
- Brothwell D., Brothwell P., *Food in antiquity. A survey of the diet of early peoples*, Norwich 1969.
- Brown T.A., Jones M.K., Powell W., Allaby R.G., *The complex origins of domesticated crops in the Fertile Crescent*, *TEE* 24, 2009, s. 103–109.
- Brzeziński T., *Zdrowie i choroba w starożytności*, [in:] *Historia medycyny*, red. T. Brzeziński, Warszawa 1988, s. 81–113.

- Byl S., *L'alimentation dans le Corpus Hippocratique*, [in:] *Voeding en geneeskunde/Alimentation et médecine. Acten van het colloquium/Actes du colloque Brussel–Bruxelles 12.10.1990*, eds. R. Jansen-Sieben, F. Daelmans, Brussel/Bruxelles 1993, p. 29–39.
- The Cambridge companion to Galen*, ed. R.J. Hankinson, Cambridge 2008.
- The Cambridge world history of food*, vol. I–II, eds. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, Cambridge 2000.
- Canard M., *Le riz dans le Proche-Orient aux premiers siècles de l'Islam*, Ara 6, 1959, s. 113–131.
- de Candolle A., *Origin of cultivated plants*, New York 1959.
- Caroll M., *Earthly paradises. Ancient gardens in history and archaeology*, London 2003.
- Casson L., *The grain trade of the Hellenistic world*, TPAPA 89, 1954, s. 168–187.
- Casson L., *The role of the state in Rome's grain trade*, [in:] *The seaborne commerce of ancient Rome. Studies in history and archeology*, eds. J.H. D'Arms, E.C. Kopff, Rome 1980, s. 21–33.
- Celka Z., *Relikty dawnych upraw – jak rośliny pomagają w badaniach archeologicznych*, [in:] *Człowiek i środowisko przyrodnicze we wczesnym średniowieczu w świetle badań interdyscyplinarnych*, red. W. Chudziak, Toruń 2008, s. 107–120.
- Cesarstwo bizantyńskie. Dzieje, religia, kultura. Studia ofiarowane Profesorowi Waldemarowi Ceranowi przez uczniów na 70-lecie Jego urodzin*, red. P. Krupczyński, M.J. Leszka, Łask–Łódź 2006.
- Chang T.T., *Rice*, [in:] *The Cambridge world history of food*, vol. I, eds. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, Cambridge 2000, s. 132–148.
- Cheyne J.-C., *La valeur marchande des produits alimentaires dans l'Empire byzantin*, [in:] *Byzantinon diatrofi kai mageireiai. Praktika imeridas "Peri tis diatrofis sto Byzantio". Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium "On food in Byzantium". Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001*, ed. D.D. Papanikola-Bakritzi, Athens 2005, s. 31–45.
- Christmann E., *Columella*, [in:] *BNP*, vol. 3, Leiden–Boston 2003, kol. 584–586.
- Christopoulou S.P., *Dietary habits in Homer*, [in:] *Science and technology in Homeric epics*, ed. S.A. Paipetis, Berlin 2008, s. 401–414.
- Civitello L., *Cuisine and culture. A history of food and people*, Hoboken, N.J. 2008.
- Clark G., *Water in Antiquity*, An 18, 1944, s. 1–15.
- Classen C.J., *Horace – A Cook?*, CQ 72, 1978, s. 333–348.
- Collins-Clinton J., *A late antique shrine of Liber Pater at Cosa*, Leiden 1976.

Colloque. Pratiques et discours alimentaires en Méditerranée de l'antiquité à la renaissance. Actes, eds. J. Leclant, A. Vauchez, M. Sartre, Paris 2008.

A Companion to the archaeology of the ancient Near East, vol. I, ed. D.T. Potts, Malden, Mass.–Oxford 2012.

Constantinople and its hinterland, ed. G. Dagron, C. Mango, Cambridge 1995.

Cooking up the past. Food and culinary practices in the Neolithic and Bronze Age Aegean, eds. Ch. Mee, J. Renard, Oxford 2007.

Cool H.E.M., *Eating and drinking in Roman Britain*, Cambridge 2006.

Corbier M., *La fève et la murène: hiérarchies sociales des nourritures à Rome*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 215–236.

Corvisier J.-N., *Athenaeus, medicine and demography*, [in:] *Athenaeus and his world. Reading Greek culture in the Roman Empire*, ed. D. Braund, J. Wilkins, Exeter 2000, s. 492–502.

Craik E., *Hippocratic diaita*, [in:] *Food in antiquity*, eds. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 343–350.

The craft of the ancient historian: Essays in honor of Chester G. Starr, eds. J.W. Eadie, J. Ober, Lanham, MD–London–New York 1985.

Crow J., Bardill J., Bayliss R., *The water supply of Byzantine Constantinople*, London 2008.

A cultural history of food in antiquity, ed. P. Erdkamp, London–New York 2012.

Curtis R.I., *Ancient food technology*, Leiden–Boston–Köln 2001.

Czerwiński E., *Pszenica*, Warszawa 1964.

Człowiek i środowisko przyrodnicze we wczesnym średniowieczu w świetle badań interdyscyplinarnych, red. W. Chudziak, Toruń 2008.

Człowiek w średniowieczu. Między biologią a historią, red. A. Szymczakowa, Łódź 2009.

Dagron G., *The urban economy, seven-tenth centuries*, [in:] *The economic history of Byzantium*, ed. A. Laiou, vol. II, Washington, DC 2002, s. 393–461.

Dahlmann H., *Terentius (84)*, [in:] *RE*, Supplementband VI, Stuttgart 1935, kol 1172–1277.

Dalby A., *On thiria*, PPC 31, 1989, s. 56–57.

Dalby A., *Siren feasts. A history of food and gastronomy in Greece*, London–New York 1996.

- Dalby A., *Empire of pleasures. Luxury and indulgence in the Roman world*, London–New York 2000.
- Dalby A., *Mastic for beginners*, PPC 65, 2000, s. 38–45.
- Dalby A., *Flavours of Byzantium*, Blackawton, Totnes, Devon 2003.
- Dalby A., *Food in the Ancient World from A to Z*, London–New York 2003.
- Dalby A., *Tastes of Byzantium. The cuisine of a legendary empire*, London–New York 2010.
- Dalby A., *List of sources cited in Geoponica*, [in:] *Geoponica. Farm work*, transl. A. Dalby, Blackawton, Totnes, Devon 2011, s.
- Dalby A., *The flavours of classical Greece*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 17–35.
- Dalby A., Grainger S., *The classical cookbook*, London 2000.
- Dar S., *Food and archeology in Romano-Byzantine Palestine*, [in:] *Food in Antiquity*, eds. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 326–335.
- Darmstaedter E., *Ptisana: ein Beitrag zur Kenntnis der antiken Diaetetik*, Ar.ASS 15, 1933, s. 181–201.
- The dawn of farming in the Near East*, ed. R.T.J. Cappers, S. Bottema, Berlin 2002.
- Debru O.A., *Physiology*, [in:] *The Cambridge companion to Galen*, ed. R.J. Hankinson, Cambridge 2008, s. 263–282.
- Decker M., *Tilling the Hateful Earth. Agricultural production and trade in the late antique East*, Oxford 2011.
- Deichgräber K., *Mnesitheos (3)*, [in:] *RE*, Bd. XV, 2, Stuttgart 1932, kol. 2281–2284.
- Deichgräber K., *Polemon (9)*, [in:] *RE*, Bd. XXI, 2, kol. 1288–1320.
- Dembińska M., *Diet: A comparison of food consumption between some eastern and western monasteries in the 4th–12th centuries*, B 55, 1985, s. 431–462.
- Deroux C., *Alimentation et médecine dans la diététique d'Anthime*, [in:] *Voeding en geneeskunde/Alimentation et médecine. Acten van het colloquium/Actes du colloque Brussel–Bruxelles 12.10.1990*, eds. R. Jansen-Sieben, F. Daelmans, Brussel/Bruxelles 1993, s. 49–73.
- Deroux C., *Anthime, un médecin gourmet du début des temps mérovingiens*, RBPH 80, 2002, nr 4, s. 1107–1124.
- Diamandopoulos A., *The effect of medicine, in particular the ideas about renal diseases, on the “well-being” of Byzantine citizens*, [in:] *Material culture and well-being in Byzantium (400–1453)*.

- Proceedings of the International Conference (Cambridge, 8–10 September 2001)*, eds. M. Grünbart, E. Kislínger, A. Muthesius, D. Stathakopoulos, Wien, 2007, s. 93–99.
- Diepgen P., *Zur Frauenheilkunde im byzantinischen Kulturkreis des Mittelalters. Akademie der Wissenschaften und der Literatur. Abhandlungen der Geistes- und Sozialwissenschaften Klasse*, Wiesbaden 1950.
- Dieta Mediterránea, Comidas y hábitos alimenticios en las culturas Mediterráneas*, eds. A. Pérez Jiménez, G. Cruz Andreotti, Madrid 2000.
- Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokoško, Łódź 2014.
- Diller H., *Orestinos*, [in:] *RE*, Bd. XVIII, 1, Stuttgart 1939, kol. 1017.
- Diller H., *Phylotimos*, [in:] *RE*, Bd. XX, 1, Stuttgart 1941, kol. 1030–1032.
- Diller H., *Philumenos (7)*, [in:] *RE*, Bd. XX, 1, Stuttgart 1941, kol. 209–211.
- Dixon D.M., *A note on cereals in ancient Egypt*, [in:] *The domestication and exploitation of plants and animals*, ed. P.J. Ucko, G.W. Dimbleby, London 1969, s. 131–142.
- The domestication and exploitation of plants and animals*, ed. P.J. Ucko, G.W. Dimbleby, London 1969.
- Donohue A.A., *Polemon (2)*, [in:] *BNP*, vol. 11, Leiden–Boston 2007, kol. 458–459.
- Drugs and narcotics in history*, eds. R. Porter, M. Teich, Cambridge–New York 1995.
- Duffy J., *Byzantine medicine in the sixth and seventh centuries. Aspects of teaching and practice*, *DOP* 38, 1984, s. 21–27.
- Duke J.A., *Duke's handbook of medicinal plants of the Bible*, Boca Raton–London–New York 2008.
- Durliat J., *L'approvisionnement de Constantinople*, [in:] *Constantinople and its hinterland*, ed. G. Dagron, C. Mango, Cambridge 1995, s. 19–33.
- Durling R.J., *Lexicographical Notes on Galen's Pharmacological Writings*, *Glo* 57, 1979, nr 3/4, s. 218–224.
- Durling R.J., *Lexicographical Notes on Galen's Writings (Part II)*, *Glo* 58, 1980, nr 3/4, s. 260–265.
- Durling R.J., *Lexicographical Notes on Galen's Writings (Part III)*, *Glo* 59, 1981, nr 1/2, s. 108–116.
- Durling R.J., *Addenda Lexicis, primarily from Aëtius of Amida and Paul of Aegina*, *Glo* 64, 1986, nr 1/2, s. 30–36.

- Durling R.J., *The Language of Galenic Pharmacy*, Glo 70, 1992, nr 1/2, s. 62–70.
- Düring B.S., *The prehistory of Asia Minor. From complex hunter-gatherers to early urban societies*, Cambridge 2011.
- Dzino D., *Sabaiarius: Beer, wine and Ammianus Marcellinus*, [in:] *Feast, fast, or famine. Food and drinking in Byzantium*, eds. W. Mayer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 57–68.
- Eat, drink, and be merry (Luke 12:19) – Food and wine in Byzantium. Papers of the 37th Annual Spring Symposium of Byzantine Studies, in honour of Professor A.A.M. Bryer*, eds. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot 2007.
- The economic history of Byzantium*, ed. A. Laiou, vol. I–II, Washington, DC 2002.
- Economou N.T., Lascaratos J., *The Byzantine Physicians on Epilepsy*, JHN.BCP 14, 2005, nr 4, s. 346–352.
- Edelstein L., *Hippokrates*, [in:] *RE*, Supplementband VI, Stuttgart 1935, kol. 1290–1345.
- Edelstein L., *The dietetics of antiquity*, [in:] *Ancient medicine. Selected papers of Ludwig Edelstein*, ed. O. Temkin, C.L. Temkin, transl. C.L. Temkin, Baltimore 1967, s. 303–316.
- Eideneier H., *Ptochoprodromos' Tafelfreud and Tafelleid*, [in:] *Fest und Alltag in Byzanz*, hrsg. G. Prinzing, D. Simon, München 1990, s. 77–90.
- van der Eijk P.J., *Galen's use of concept of 'qualified experience' in his dietetic and pharmacological works*, [in:] *Galen on pharmacology. Philosophy, history and medicine. Proceedings of the Vth International Galen Colloquium, Lille, 16–18 March 1996*, ed. A. Debru, Leiden–New York–Köln 1997, s. 35–57.
- van der Eijk P.J., *Diocles of Carystus. A collection of the fragments with a commentary*, vol. I–II, Leiden–Boston–Köln 2000–2001.
- van der Eijk P.J., *Therapeutics*, [in:] *The Cambridge companion to Galen*, ed. R.J. Hankinson, Cambridge 2008, s. 283–303.
- Erdkamp P., *The grain market in the Roman Empire. A social, political and economic study*, Cambridge 2005.
- Ermerins F.Z., *L.S (Introductio)*, [in:] *Anecdota medica Graeca*, Leiden 1963. s. V–XVI.
- Evans J.K., *Wheat production and its social consequences in the Roman world*, CQ 31, 1981, s. 228–242.
- Examining the farming/language dispersal hypothesis*, eds. P. Bellwood, C. Renfrew, Cambridge 2003.

- F a a s P., *Around the Roman table*, transl. S. W h i t e s i d e, Chicago–London 2005.
- F a l k o w s k i J., K o s t r o w i c k i J., *Geografia rolnictwa świata*, Warszawa 2001.
- Feast, fast, or famine. Food and drinking in Byzantium*, eds. W. M a y e r, S. T r z c i o n k a, Brisbane 2005.
- Fest und Alltag in Byzanz*, hrsg. G. P r i n z i n g, D. S i m o n, München 1990.
- F i c k G.W., *Food, farming, and faith*, Albany–Bristol 2008.
- Fishes – culture – environment through archeoichthyology, ethnography and history. The 15th meeting of the ICAZ fish remains working group (FRWG). September 3–9, 2009 in Poznań and Toruń*, Poland, ed. D. M a k o w i e c k i, S. H a m i l t o n - D y e r, I. R i d d l e r, N. T r z a s k a - N a r t o w s k i, M. M a k o h o n i e n k o, Poznań 2009.
- Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. A n a g n o s t a k i s, Athens 2013.
- F l e m m i n g R., *The physicians at the feasts. The place of the medical knowledge at Athenaeus' dinner-table*, [in:] *Athenaeus and his world. Reading Greek culture in the Roman Empire*, eds. D. B r a u n d, J. W i l k i n s, Exeter 2000, s. 476–482.
- F l i n t - H a m i l t o n K.B., *Legumes in ancient Greece and Rome: food, medicine or poison*, *He* 68, 1999, nr 3, s. 371–385.
- Food in antiquity*, eds. J. W i l k i n s, D. H a r v e y, M. D o b s o n, Exeter 1999.
- F o r b e s M.C., *The pursuit of wild edibles, present and past*, *Expe* 19, 1976, s. 12–18.
- F o r b e s M.C., *Farming and foraging in prehistoric Greece: a cultural ecological perspin:ective*, [in:] *Regional variation in modern Greece and Cyprus: toward a perspective on the ethnography of Greece*, eds. M. D i m e n, E. F r i e d l, New York 1976, s. 127–142.
- F o r b e s R.J., *Studies in Ancient Technology*, vol. III, Leiden 1965.
- Formes de pensée dans la collection hippocratique. Actes du IV^e Colloque International Hippocratique, Lausanne, September 1981*, eds. F. L a s s e r r e, P. M u d r y, Geneva 1983.
- F o x h a l l L., F o r b e s H.A., *Sitomereia: the role of grain as staple food in classical antiquity*, *Chi* 12, 1982, s. 41–90.
- F r a y n J.M., *Wild and cultivated plants. A note on the peasant economy of Roman Italy*, *JRS* 65, 1975, s. 32–39.
- F r i c k F.S., “Oil from flinty rock” (*Deuteronomy 32:13*): *Olive cultivation and olive oil processing in the Hebrew Bible – a socio-materialist perspective*, [in:] *Food and drink in the biblical worlds*, eds. A. B r e n n e r, J.W. v a n H e n t e n, Atlanta 1999, s. 1–17.
- F r o s t F., *Sausage and meat preservation in antiquity*, *GRBS* 40, 1999, s. 241–252.

- Fuller D., Korisettar R., Venkatasubbaiah P.C., Jones M.K., *Early plant domestications in southern India: Some preliminary archaeobotanical results*, VHA 13, 2004, s. 115–129.
- Fuller D.Q., *An agricultural perspective on Dravidian historical linguistic: archaeological crop packages, livestock and Dravidian crop vocabulary*, [in:] *Examining the farming/language dispersal hypothesis*, eds. P. Bellwood, C. Renfrew, Cambridge 2003, s. 191–213.
- Gabriel R.A., *Man and wound in the ancient world. A history of military medicine from Sumer to the fall of Constantinople*, Washington, D.C. 2012.
- Galen on pharmacology. *Philosophy, history and medicine. Proceedings of the Vth International Galen Colloquium, Lille, 16–18 March 1996*, ed. A. Debru, Leiden–New York–Köln 1997.
- Galen und das hellenistische Erbe. *Verhandlungen des IV. Internationalen Galen–Symposiums veranstaltet vom Institut für Geschichte der Medizin am Bereich Medizin (Charité) der Humboldt–Universität zu Berlin 18.–20. September 1989*, Stuttgart 1993.
- García Gaul C., *Dieta hipocrática y prescripciones alimentarias de los pitagóricas*, [in:] *Dieta Mediterránea, Comidas y hábitos alimenticios en las culturas Mediterráneas*, eds. A. Pérez Jiménez, G. Cruz Andreotti, Madrid 2000, s. 43–68.
- Garland L., *The Rhetoric of gluttony and hunger in twelfth-century Byzantium*, [in:] *Feast, fast, or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer. S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 43–56.
- Garnsey P., *Famine and food supply in the Graeco-Roman world*, Cambridge 1989.
- Garnsey P., *Food and society in classical antiquity*, Cambridge 2002.
- Garnsey P., *Cities, peasants and food in classical Antiquity*, Cambridge 2004.
- Garvin D.F., Raman H., Smith K.P., *Barley*, [in:] *Encyclopedia of food and culture*, ed. S.H. Katz, vol. I, New York 2003, s. 166–170.
- Garzya A., *Aetios v. Amida*, [in:] *Antike medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, s. 19–20.
- Garzya A., *Alexander v. Tralles*, [in:] *Antike medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, s. 27–28.
- Garzya A., de Lucia R., Guardasole A., Ieraci Bio A.M., Lamagna M., Romano R., *Medici byzantini. Oribasio di Pergamon. Aezio d' Amida. Alessandro di Tralle. Paolo d'Egina. Leone medico*, Torino 2006.
- Georgakopoulos K., *Archaioi hellenes iatroi*, Athenai 1998.
- Germer R., *Ancient Egyptian pharmaceutical plants and the eastern Mediterranean*, [in:] *The healing past. Pharmaceuticals in the Bible and Rabbinic world*, eds. I. Jacob, W. Jacob, Leiden–New York–Köln 1993, s. 69–80.

- Geroulanos S., *Surgery in Byzantium*, [in:] *Material culture and well-being in Byzantium (400–1453)*, eds. M. Grünbart, E. Kislinger, A. Muthesius, D. Stathakopoulos, Wien 2007, s. 129–134.
- Gibault G., *Le cardon et l'artichaut*, Paris 1907.
- Gibault G., *Histoire de legumes*, Paris 1912.
- Gierat K., *Cechy botaniczne i fizjologia rozwoju jęczmienia*, [in:] *Jęczmień*, Warszawa 1973, s. 20–39.
- Gossen H., *Herakleides (54)*, [in:] *RE*, Bd. VIII, Stuttgart 1913, kol. 493–496.
- Gossen H., *Hippokrates (16)*, [in:] *RE*, Bd. VIII, Stuttgart 1913, kol. 1801–1852.
- Gossen H., *Rufus (18)*, [in:] *RE*, 2. Reihe, Bd. I, 1, Stuttgart 1914, kol. 1207–1212.
- Gowers E., *The loaded table. Representation of food in Roman literature*, Oxford 1993.
- Górny A.G., *Zarys genetyki owsa (rodzaj Avena L.)*, [in:] *Zarys genetyki zbóż*, t. II, red. A.G. Górny, Poznań 2005, s. 311–422.
- Grabowski R., *Changes in cereal cultivation during the Iron Age in southern Sweden: a compilation and interpretation of the archaeobotanical material*, VHA 20, 2011, s. 479–494.
- Grant M., *Oribasios and medical dietetics or the three ps*, [in:] *Food in antiquity*, eds. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 368–379.
- Grant M., *Introduction*, [in:] Anthimus, *On the observance of foods. De observatione ciborum*, ed., transl. M. Grant, Totnes, Blackawton, Devon, 2007, s. 9–44.
- Grant M., *Introduction*, [in:] M. Grant, *Galen on food and diet*, London-New York 2000, s. 1–13.
- Grant M., *Roman cookery. Ancient recipes for modern kitchens*, London 2002.
- Grant R.L., *Antyllus and his medical works*, BHM 30, 1960, s. 147–154.
- Greppin J.A.C., *Some etymological notes on Gk σταφύλιος “carrot”*, Glo 64, 1986, s. 248–252.
- Grieco A.J., *Olive tree cultivation and alimentary use of oil in Medieval Italy (ca. 1300–1500)*, [in:] *La production du vin et de l'huile en Méditerranée. Oil and wine production in the Mediterranean*, eds. M.-C. Amouretti, J.P. Brun, Paris 1993, s. 297–306.
- Grmek M., *Les Maladies à l'aube de la civilisation occidentale*, Paris 1983.
- Grottanelli C., *La viande et ses rites*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 117–132.

- Grünbart M., *Spartans and Sybarites at the Golden Horn: Food as necessity and/or luxury*, [in:] *Material culture and well-being in Byzantium (400–1453)*, eds. M. Grünbart, E. Kislinger, A. Muthesius, D. Stathakopoulos, Wien 2007, s. 135–140.
- Grynja M., *Owies*, [in:] *Trawy uprawne i dziko rosnące*, red. M. Falkowski, Warszawa 1974, s. 135
- Guardasole A., *Herakleides v. Tarent*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 401–402.
- Guillou A., *La civilisation byzantine*, Paris 1974.
- Haberling H., *Der Hygieniker und Sportarzt Antyllos*, KWo 14, 1935, s. 1615–1619.
- Haldon J., *Feeding the army: Food and transport in Byzantium, ca 600–1100*, [in:] *Feast, fast, or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer. S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 85–100.
- Hancock J.F., *Plant evolution and the origin of crop species*, Wallingford–Cambridge, Mass., 2004.
- Hankinson R.J., *The man and his work*, [in:] *The Cambridge companion to Galen*, ed. R.J. Hankinson, Cambridge 2008, s. 1–33.
- Hankinson R.J., *Philosophy of nature*, [in:] *The Cambridge companion to Galen*, ed. R.J. Hankinson, Cambridge 2008, s. 217–223.
- Harlan J.R., *The origins of cereal agriculture in the Old World*, [in:] *Origins of agriculture*, ed. C.A. Reed, the Hague–Paris 1977, s. 357–384.
- Harris J., *Byzantine Medicine and medical Practitioners in the West. The Case of Michael Dishypatos*, REB 54, 1996, s. 201–220.
- Healy J.F., *Pliny the Elder on science and technology*, Oxford 2000.
- Hein H., *Athenaios v. Naukratis*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 120–121.
- Helm R., *Porcius (10)*, [in:] *RE*, Bd. XXII, 1, Stuttgart 1953, kol. 108–165.
- Higham C., Lu T.L.-D., *The origins and dispersal of rice cultivation*, An 72, 1998, s. 867–877.
- Hill S. Bryer A., *Byzantine porridge tracta, trachanás and trahana*, [in:] *Food in antiquity*, eds. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 44–54.
- Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996.
- Howes F.N., *Age old resins of the Mediterranean regions and their uses*, EBot 4, 1950, s. 307–316.

- Huang Z., *On the origin of rice agriculture in Southern China and its propagation in East Asia*, CGS 4, 1994, nr 4, s. 289–294.
- Hudson N.A., *Food in Roman satire*, [in:] *Satire and society in ancient Rome*, ed. S.H. Braund, Exeter 1989, s. 69–87.
- Human bioarchaeology of the transition to agriculture*, eds. R. Pinhasi, J.T. Stock, Chichester 2011.
- Hunger H., *Die hochsprachliche profane Literatur der Byzantiner*, Bd. I, München 1978.
- Hyland A., *Equus: the horse in the Roman world*, New Haven–London 1990.
- Ieraci Bio A.M., *Antyllos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 62–63.
- Ihm S., *Asklepiades v. Bithynien*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 107–108.
- Ihm S., *Philumenos*, [in:] *Antike medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, s. 699.
- Ihm S., *Rufus v. Ephesos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 759–760.
- Ihm S., *Soran*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 822–823.
- Isager S., Skydsgaard J.E., *Ancient Greek agriculture*, London–New York 1992.
- Jacques J.-M., *La methode de Galien pharmacologue dans les deux traits sur les medicaments composes (Περὶ συνθέσεως φαρμάκων)*, [in:] *Galen on pharmacology. Philosophy, history and medicine. Proceedings of the Vth International Galen Colloquium, Lille, 16–18 March 1996*, ed. A. Debru, Leiden–New York–Köln 1997, s. 103–129.
- Jacob C., *Athenaeus the librarian*, [in:] *Athenaeus and his world. Reading Greek culture in the Roman Empire*, eds. D. Braund, J. Wilkins, Exeter 2000, s. 85–110.
- Jacoby F., *Hekataios (3)*, [in:] *RE*, Bd. VII, Stuttgart 1912, kol. 2667–2750.
- Jaeger W., *Diokles von Karystos*, Berlin 1938.
- Jagusiak K., Kokoszko M., *Życie i kariera Orybazjusza w świetle relacji źródłowych*, PNH 10, 2011, nr 1, s. 5–21.
- Jagusiak K., Kokoszko M., *Pisma Orybazjusza jako źródło informacji o żywieniu ludzi w późnym Cesarstwie Rzymskim*, VP 33, 2013, t. 59, s. 339–357.
- Jagusiak K., Kokoszko M., Rzeźnicka Z., *Delicacies from the sea. A selection of data on the genus Thunnus from medical and other sources*, FAH 24, 2011, s. 33–38.

- Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Rola jęczmienia w procedurach medycznych*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 403–439.
- Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Bób*, [in:] *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokoszko, Łódź 2014, s. 96–116.
- Jasny N., *Competition among grains in classical antiquity*, AHR 47, 1942, s. 758–772.
- Jasny N., *The wheats of classical antiquity*, Baltimore 1944.
- Jasny N., *The breads of Ephesus and their prices*, AHIS 21, 1947, s. 190–192.
- Jasny N., *The daily bread of the ancient Greeks and Romans*, Osi 9, 1950, s. 227–253.
- Jęczmień*, Warszawa 1973.
- Jones H., Civián P., Cockram J., Leigh F.J., Smith L.M.J., Jones M.K., Charles M.P., Molina-Cano J.-L., Powell W., Jones G., Brown T.A., *Evolutionary history of barley cultivation in Europe revealed by genetic analysis of extant landraces*, BMC.EB 11, 2011, s. 320–331.
- Jouanna J., Boudon V., *Remarques sur la place d'Hippocrate dans la pharmacologie de Galien*, [in:] *Galen on pharmacology. Philosophy, history and medicine. Proceedings of the Vth International Galen Colloquium, Lille, 16–18 March 1996*, ed. A. Debru, Leiden–New York–Köln 1997, s. 213–234.
- Jouanna J., *Le régime dans la médecine hippocratique: définition, grands problèmes, prolongements*, [in:] *Colloque. Pratiques et discours alimentaires en Méditerranée de l'antiquité à la renaissance. Actes*, eds. J. Leclant, A. Vauchez, M. Sartre, Paris 2008, s. 53–72.
- Jouanna J., *Greek medicine from Hippocrates to Galen*, Leiden–Boston 2012.
- Kappelmacher A., *Iunius (104)*, [in:] *RE*, Bd. X, 1, Stuttgart 1918, kol. 1054–1068.
- Kaufman C.K., *Cooking in ancient civilizations*, Westport, CT–London 2006.
- Kerényi K., *Eleusis. Archetypowy obraz matki i córki*, tłum. I. Kania, Kraków 2004.
- Kessler D., Termin P., *The organization of the grain trade in the early Roman Empire*, ECHR 60, 2007, s. 313–332.
- Keyser P.T., *Science and magic in Galen's recipes (sympathy and efficacy)*, [in:] *Galen on pharmacology. Philosophy, history and medicine. Proceedings of the Vth International Galen Colloquium, Lille, 16–18 March 1996*, ed. A. Debru, Leiden–New York–Köln 1997, s. 175–198.

- Kierdorf W., *Cato (1)*, [in:] *BNP*, vol. 3, Leiden–Boston 2003, kol. 20–23.
- Kind E., *Kriton (7)*, [in:] *RE*, Bd. XI, 2, Stuttgart 1922, kol. 1935–1938.
- Kind E., *Lykos (51)*, [in:] *RE*, Bd. XIII, 2, Stuttgart 1927, kol. 2407–2408.
- Kind E., *Soranos*, [in:] *RE*, 2. Reihe, Bd. III, 1, Stuttgart 1927, kol. 1113–1130.
- Kislinger E., *Fouska und glechon*, *JÖB* 34, 1984, s. 49–53.
- Kislinger E., *Les chrétiens d'Orient: règles et réalités alimentaires dans le monde byzantin*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 325–344.
- Kislinger E., *Anthimus*, [in:] *Antike medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, s. 56.
- Koder J., *Gemüse in Byzanz. Die Versorgung Konstantinopels mit Frischgemüse im Lichte der Geoponika*, Wien 1993.
- Koder J., *I kathemerini diatrofi sto Byzantio me basi tis piges*, [in:] *Byzantinon diatrofi kai mageireiai. Praktika imeridas "Peri tis diatrofis sto Byzantio". Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium "On food in Byzantium". Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001*, ed. D.D. Papanikola-Bakritzi, Athens 2005, s. 17–30.
- Koder J., *Stew and salted meat – opulent normality in the diet of every day?*, [in:] *Eat, drink, and be merry (Luke 12:19) – Food and wine in Byzantium. Papers of the 37th Annual Spring Symposium of Byzantine Studies, in honour of Professor A.A.M. Bryer*, eds. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot 2007, s. 59–72.
- Koder J., *Everyday food in the middle Byzantine period*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 139–155.
- Kokoszko M., *Descriptions of personal appearance in John Malalas' Chronicle*, Łódź 1998.
- Kokoszko M., *Nauka antyczna a opisy portretowe w dziełach Prokopiusza z Cezarei*, *E* 87, 2000, s. 255–277.
- Kokoszko M., *Skąd brać rekruta do armii i dlaczego? Antyczna nauka wyjaśniająca sugestie Wegecjusza zamieszczone w dziele „Epitoma rei militaris”*, *PZH* 3, 2001, s. 11–29.
- Kokoszko M., *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i Bizancjum (IV–VII w.)*, Łódź 2005.
- Kokoszko M., *Medycyna bizantyńska na temat aiora (αἰώρα), czyli kilka słów o jednej z procedur terapeutycznych zastosowanych w kuracji cesarza Aleksego I Komnena (na podstawie pism medycznych Galena, Orybazjusza, Aecjusza z Amidy i Pawła z Eginy)*, [in:] *Cesarstwo bizantyńskie*.

Dzieje, religia, kultura. Studia ofiarowane Profesorowi Waldemarowi Ceranowi przez uczniów na 70-lecie Jego urodzin, red. P. Krupczyński, M.J. Leszka, Łask-Łódź 2006, s. 87–111.

Kokoszko M., *Historia kuchni antycznej i bizantyńskiej. Sos karyke (καρύκη). Komentarz do Chronografii Michała Psellosa*, PNH 5, 2006, nr 2, s. 167–178.

Kokoszko M., *Krótki komentarz do kilku terminów urobionych od rzeczownika „karyke” (καρύκη)*, PNH 7, 2008, nr 1, s. 5–20.

Kokoszko M., *Some technical terms from Greek cuisine in classical and Byzantine literature*, E 95, 2009, s. 269–283.

Kokoszko M., *Fish as a food source in Greek dietetics. An overview of late antique and early Byzantine doctrines*, [in:] *Fishes – culture – environment through archaeoichthyology, ethnography and history. The 15th meeting of the ICAZ fish remains working group (FRWG). September 3–9, 2009 in Poznań and Toruń*, Poland, ed. D. Makowiecki, S. Hamilton-Dyer, I. Riddler, N. Trzaska-Nartowski, M. Makohonienko, Poznań 2009, s. 122–125.

Kokoszko M., *Dieta średniowiecznego Bizancjum? Krótka historia kandaulos (κάνδαυλος) / kandylos (κάνδυλος) na podstawie Λέξεων συναγωγῆς*, [in:] *Człowiek w średniowieczu. Między biologią a historią*, red. A. Szymczakowa, Łódź 2009, s. 53–63.

Kokoszko M., *What was administered to Christ on the cross. A few words on the alimentary and therapeutic role vinegar*, [in:] *Biblia Slavorum Apocryphorum. II. Novum Testamentum*, eds. G. Minczew, M. Skowronek, I. Petrov, Łódź 2009, s. 42–54.

Kokoszko M., *Smaki Konstantynopola*, [in:] *Konstantynopol – Nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M.J. Leszka, T. Wolińska, Warszawa 2011, s. 471–575.

Kokoszko M., *Aromaty kuchni antyku i Bizancjum w teorii medycznej i praktyce kulinarnej*, PH 102, 2011, z. 4, s. 535–565.

Kokoszko M., *Pszenica. Dane kulinarne*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z.

Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 117–188.

Kokoszko M., *Pszenica samopsza. Rola w diecie w okresie pomiędzy II a VII w.*, [in:] M.

Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 243–246.

Kokoszko M., *Pszenica samopsza. Ocena dietetyczna*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i*

produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.), Łódź 2014, s. 246 – 258.

Kokoszko M., *Rola pszenicy płaskurki w diecie pomiędzy II a VII w.*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 266–274.

Kokoszko M., *Rola pszenicy płaskurki w procedurach medycznych*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 286–292.

Kokoszko M., *Orkisz. Ocena dietetyczna*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 298–304.

Kokoszko M., *Proso i włośnica ber. Ocena dietetyczna*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 448–459.

Kokoszko M., *Ryż. Ocena dietetyczna*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 524–531.

Kokoszko M., Dybała J., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Dieta mnichów syryjskich. Komentarz do terminu ospria (ὄσπρια) w Historia religiosa Teodoreta z Cyru*, BePT 7, 2014, nr 1, s. 115–143.

Kokoszko M., Gibel-Buszeńska K., *The term kandaulos/kandylos in the Lexicon of Photius and the Commentari ad Homeri Iliadem of Eustathius of Thessalonica*, BZ, 104, 2011, s. 125–146.

Kokoszko M., Jagusiak K., *Woda, wino i tak dalej, czyli o napojach w Konstantynopolu*, PNH 9, 2010, nr 1, s. 25–54.

Kokoszko M., Jagusiak K., *Zboża Bizancjum. Kilka uwag na temat roli produktów zbożowych na podstawie źródeł greckich*, ZW 17, 2012, s. 19–38.

Kokoszko M., Jagusiak K., *Rola pszenicy samopszy w procedurach medycznych*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 263–266.

Kokoszko M., Jagusiak K., Soczewica, [in:] *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokoszko, Łódź 2014, s. 76–96.

Kokoszko M., Jagusiak K., *Pszenica płaskurka. Dane kulinarne*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 279–286.

Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Kilka słów o zupie zwanej ptisane (πιτσίδη)*, ZW 18, 2013, s. 282–292.

Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Owies w greckich traktatach medycznych starożytności i Bizancjum (V w. przed Chr. – XI w. po Chr.)*, VP 33, 2013, t. 59, s. 421–447.

Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Rice as a foodstuff in ancient and Byzantine materia medica*, SCer 3, 2013, s. 47–68.

Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Ryż jako pokarm i medykament w antycznej i bizantyńskiej literaturze medycznej*, PNH 12, 2013, nr 1, s. 5–38.

Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Oats in ancient and Byzantine „Materia Medica” (5th century BC – 11th century AD (A commentary on the popularity of oats as a foodstuff))*, Pbg 37, 2013, z. 4, s. 21–42.

Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Tajemnicza roślina kinara, a zatem o antycznych karczochach i kardach*, ZW 19, 2014, s. 353–361.

Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Rola roślin strączkowych (óspria) w świetle źródeł medycznych pomiędzy II a VII w.*, [in:] *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokoszko, Łódź 2014, s. 67–76.

Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Rola warzyw w diecie na podstawie źródeł medycznych w okresie pomiędzy II a VII w.*, [in:] *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokoszko, Łódź 2014, s. 127–144.

Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Dzika flora jadalna*, [in:] *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokoszko, Łódź 2014, s. 144–169.

Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Proso i włośnica ber. Dane kulinarne*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 459–470.

- Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Rola ryżu w procedurach medycznych*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 537–551.
- Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Owies. Ocena dietetyczna*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 495–502.
- Kokoszko M., Maciejewska A., *De ptisana vel tisana*, *VLat* 49, 2013, z. 192, s. 152–156.
- Kokoszko M., Rzeźnicka Z., *Dietetyka w De re coquinaria*, *PNH* 10, 2011, nr 2, s. 5–25.
- Kokoszko M., Rzeźnicka Z., *Rola jęczmienia w diecie (II – VII w.)*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 328–338.
- Kokoszko M., Rzeźnicka Z., *Jęczmień. Dane kulinarne*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 366–403.
- Kokoszko M., Rzeźnicka Z., *Ryż. Dane kulinarne*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 531–537.
- Kokoszko M., Rzeźnicka Z., Jagusiak K., *Health and culinary art in Antiquity and early Byzantium in the light of De re coquinaria*, *SCer* 2, 2012, s. 145–164.
- Kokoszko M., Wolińska T., *Zaopatrzenie Konstantynopola w żywność*, [in:] *Konstantynopol – Nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M.J. Leszka, T. Wolińska, Warszawa 2011, s. 462–470.
- Kollesch J., *Zopyros (15)*, [in:] *RE*, 2. Reihe, Bd. X A, München 1972, kol. 771–772.
- Konstantynopol – Nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M.J. Leszka, T. Wolińska, Warszawa 2011.
- Kourkouta L., Plati P., Ouzounakis P., *The meaning of the nursing in Byzantium*, *PHSc* 2, 2012, nr 1, s. 174–178.
- Kroll W., *Plinius (5)*, [in:] *RE*, Bd. XXI, 1, Stuttgart 1951, kol. 271–439.

- Kudlien F., *Poseidonios und die Ärzteschule der Pneumatiker*, H 90, 1962, s. 419–429.
- Kulf E., *Untersuchungen zu Athenaios von Attaleia. Ein Beitrag zur antiken Diätetik*, Göttingen 1970.
- Küster H., Rye, [in:] *The Cambridge world history of food*, vol. I, ed. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, Cambridge 2000 s. 149–152.
- Laiou A.E., *The agrarian economy, thirteenth-fifteenth centuries*, [in:] *The economic history of Byzantium. From the seventh through the fifteenth century*, ed. A.E. Laiou, vol. II, Washington, DC 2002, s. 311–375.
- Laiou A.E., *The Byzantine economy. An overview*, [in:] *The economic history of Byzantium*, ed. A. Laiou, vol. II, Washington, DC 2002, s. 1146–1164.
- Laiou A.E., Morrisson C., *The Byzantine economy*, Cambridge 2007.
- Langenheim J.H., *Plant resins. Chemistry, evolution, ecology and ethnobotany*, Portland 2003.
- Lascaratos J., 'Arthritis' in Byzantium (AD 324-1453). *Unknown information from non-medical literary sources*, ARD 54, 1995, s. 951–957;
- Lascaratos J., Malakates S., Kostakopoulos A., *Urological treatments in Byzantine hagiographical texts (324–1453 AD). Miracles or reality?*, BJUr 79, 1997, s. 153–158;
- Lascaratos J., Poulakou-Rebelakou E., Marketos S., *Abandonment of terminally ill patients in the Byzantine era. An ancient tradition?*, JMEth 25, 1999, nr 3, s. 254–258;
- Lascaratos J., Tsiamis C., Lascaratos G., Stavrianeas N.G., *The roots of cosmetic medicine. Hair cosmetics in Byzantine times (AD 324–1453)*, IJDer 43, 2004, s. 397–401.
- Lauriou B., *Cuisines médiévales (XIVe et XVe siècles)*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 459–477.
- Lauriou B., *Athénée, Apicius et Platina. Gourmands et gourmets de l'Antiquité sous le regard des humanistes romains du XVe siècle*, [in:] *Colloque. Pratiques et discours alimentaires en Méditerranée de l'antiquité à la renaissance. Actes*, eds. J. Leclant, A. Vauchez, M. Sartre, Paris 2008, s. 389–409.
- LeBlanc J.G., Dimitrov Todorov S., *Bacteriocin producing lactic acid bacteria isolated from boza, a traditional fermented beverage from Balkan Peninsula – from isolation to application*, [in:] *Science against microbial pathogens: communicating current research and technological advances*, ed. A. Méndez-Vilas, Badajoz 2011, s. 1311–1320.

- L e f o r t J., *The rural economy, seventh-twelfth centuries*, [in:] *The economic history of Byzantium. From the seventh through the fifteenth century*, ed. A. L a i o u, vol. II, Washington, DC 2002, s. 231–310.
- L e o n t s i n i M., *Hens, cockerels and other choice fowl. Everyday food and gastronomic pretensions in Byzantium*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. A n a g n o s t a k i s, Athens 2013, s. 113–131.
- Les Écoles médicales à Rome: Actes du 2ème Colloque International sur les textes médicaux latins antiques, Lausanne 1986*, eds. P. M u d r y, J. P i g e a u d, Geneva 1991.
- L e v e n K.-H., *Athenaios v. Attaleia*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. L e v e n, München 2005, kol. 119–120.
- L e v e n K.-H., *Demosthenes Philaletes*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. L e v e n, München 2005, kol. 214–215.
- L e v e n K.-H., *Diokles v. Karystos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. L e v e n, München 2005, kol. 225–227
- L e w i c k a P.B., *Food and foodways of medieval Cairenes. Aspects of life in an Islamic metropolis of the Eastern Mediterranean*, Leiden–Boston 2011.
- L e w i s S t u r t e v a n t E., *History of garden vegetables (Continued)*, *ANat*, 21, 1887, nr 2, s. 126–129.
- L i J., *Rice*, [in:] *Encyclopedia of Food and Culture*, vol. III, ed. S.H. K a t z, W.W. W e a v e r, New York 2003, s. 194–205.
- L i n d e r s k i J., *Imago hortorum: Pliny the Elder and the gardens of the urban poor*, *CP* 96, 2001, nr 3, s. 305–308.
- L i n d s a y H., *Food representations*, [in:] *A cultural history of food in antiquity*, ed. P. E r d k a m p, London–New York 2012, s. 163–179.
- L i t y Ń s k a - Z a j ą c M., *Roślinność i gospodarka rolna w okresie rzymskim. Studium archeobotaniczne*, Kraków 1997.
- L i t y Ń s k a - Z a j ą c M., *Chwasty w uprawach roślinnych w pradziejach i wczesnym średniowieczu*, Kraków 2005.
- L i t y Ń s k a - Z a j ą c M., W a s y l i k o w a K., *Przewodnik do badań archeobotanicznych*, Poznań 2005.
- L o n g r i g g J., *Greek medicine from the heroic to the Hellenistic age. A source book*, London 1998.
- L ó p e z F é r e z J.A., *Aspectos teoréticos, empiricos y léxicos del agua en Galeno*, [in:] *Galen und das hellenistische Erbe. Verhandlungen des IV. Internationalen Galen–Symposiums veranstaltet vom*

Institut für Geschichte der Medizin am Bereich Medizin (Charité) der Humboldt–Universität zu Berlin
18.–20. September 1989, Stuttgart 1993, s. 171–193.

Loskutov I.G., *On evolutionary pathways of Avena species*, GRCE 55, 2008, s. 211–220.

Louvaris A.N.J., *Fast and abstinence in Byzantium*, [in:] *Feast, fast, or famine. Food and drink in Byzantium*, eds. W. Mayer. S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 189–196.

Lu H., Zhang J., Liu K., Wu N., Li Y., Zhou K., Ye M., Zhang T., Zhang H., Yang X., Shen L., Xu D., Li Q., *Earliest domestication of common millet (Panicum miliaceum) in East Asia extended to 10,000 years ago*, PNAS 116, 2009, nr 18, s. 7367–7372.

de Lucia R., *Oreibasios v. Pergamon*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, s. 660–661.

de Lucia R., *Mnesitheos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 623–624

de Lucia R., *Oribasio di Pergamo*, [in:] A. Garzya, R. de Lucia, A. Guardasole, A.M. Ieraci Bio, M. Lamagna, R. Romano, *Medici byzantini. Oribasio di Pergamon. Aezio d'Amida. Alessandro di Tralle. Paolo d'Egina. Leone medico*, Torino 2006, s. 21–29.

Łubkowski Z., *Pszenica. Charakterystyka botaniczna, hodowla i agrotechnika*, Warszawa 1968.

Magika hiera. Ancient Greek magic and religion, eds. C.A. Faraone, D. Obbink, Oxford 1991.

Majors K.R., *Cereal grains as food and feed*, [in:] *Crops in peace and war. The yearbook of agriculture 1950–1951*, ed. A. Stefferud, Washington, D.C., 1952, s. 331–340.

Maniatis G.C., *The wheat market in Byzantium, 900–1200. Organization, marketing and pricing strategies*, Bsl 62, 2004, s. 103–124.

Manning K., Pelling R., Higham T., Schwenniger J.-L., Fuller D.Q., *4500-Year old domesticated pearl millet (Pennisetum glaucum) from the Tilemsi Valley, Mali: new insights into an alternative cereal domestication pathway*, JArS 38, 2011, s. 312–322.

Manson L., *Ma'mounia*, [in:] *The Oxford companion to food*, ed. A. Davidson, Oxford 1999, s. 474.

Marasco G., *Andromachos v. Kreta*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 50–51.

Marinone N., *Il riso nell'antichità greca*, Bologna 1992.

Marsili A., *Prefazione*, [in:] *Anthimi de observationem ciborum. Prefazione, testo latino, traduzione italiana e commento filologico* A. Marsili, Pisa 1959, s. 7–12.

- Masullo R., *Philagrios*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 693–694.
- Material culture and well-being in Byzantium (400–1453)*, eds. M. Grünbart, E. Kislinger, A. Muthesius, D. Stathakopoulos, Wien 2007.
- Mazoyer M., Roudart L., *A history of world agriculture. From the Neolithic Age to the current crisis*, transl. J.H. Membrez, London 2006.
- McCorriston J., *Barley*, [in:] *The Cambridge world history of food*, eds. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, vol. I, Cambridge 2000, s. 81–89.
- McCorriston J., *Wheat*, [in:] *The Cambridge world history of food*, eds. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, vol. I, Cambridge 2000, s. 158–174.
- McGowan A., *Ascetic Eucharists. Food and drink in early Christian ritual meals*, Oxford–New York 1999.
- Medizin, Geschichte und Geschlecht: körperhistorische Rekonstruktionen von Identitäten und Differenzen*, hrsg. F. Stahnisch, F. Steger, Stuttgart 2005.
- Meister K., *Hecataeus (3)*, [in:] *BNP*, vol. 6, Leiden–Boston 2005, kol. 35–37.
- Messing G.M., *Remarks on Anthimus De observatione ciborum*, CP 37, 1942, s. 150–158.
- Mikhail A., *Nature and empire in Ottoman Egypt. An environmental history*, Cambridge 2011.
- Mikołajczyk I., *Rzymska literatura agronomiczna*, Toruń 2004.
- Mikołajczyk I., *Wstęp*, [in:] *Kassianus Bassus, Geoponika, bizantyńska encyklopedia rolnicza*, przeł. I. Mikołajczyk, Toruń 2012, s.
- Miller T.S., *The birth of the hospital in the Byzantine Empire*, Baltimore 1985.
- Millet P., *Theophrastus and his world*, Cambridge 2007.
- Montanari M., *Modèles alimentaires et identités culturelles*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, eds. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 319–324.
- Montanari M., *Structures de production et systèmes alimentaires*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 283–293.
- Morison B., *Language*, [in:] *The Cambridge companion to Galen*, ed. R.J. Hankinson, Cambridge 2008, s. 116–156.
- Morison B., *Logic*, [in:] *The Cambridge companion to Galen*, ed. R.J. Hankinson, Cambridge 2008, s. 66–115.

- Moritz L.A., *Husked and "naked" grain*, CQ 5, 1955, s. 129–134.
- Moritz L.A., *Grain-mills and flour in classical antiquity*, Oxford 1958.
- Morrisson C., Sodini J.-P., *The sixth-century economy*, [in:] *The economic history of Byzantium*, ed. A. Laiou, vol. II, Washington, DC 2002, s. 171–220.
- Mowszowicz J., *Z dziejów roślin uprawnych*, cz. I, *Zboża*, Warszawa 1948.
- Mylonas G.E., *Eleusis and the Eleusinian Mysteres*, Princeton 1962.
- Nawracała J., *Genetyczne podstawy hodowli pszenicy (Triticum aestivum L.)*, [in:] *Zarys genetyki zbóż*, t. I, *Jęczmień, pszenica i żyto*, red. A.G. Górny, Poznań 2004, s. 183–200.
- Nelson M., *The barbarian's beverage. A history of beer in ancient Europe*, London–New York 2005.
- Nesbitt M., *When and where did domesticated cereals first occur in southwest Asia*, [in:] *The dawn of farming in the Near East*, ed. R.T.J. Cappers, S. Bottema, Berlin 2002, s. 113–132.
- Neuburger M., *Geschichte der Medizin*, Stuttgart 1911.
- Niehoff-Panagiotidis J., *Seth, Symeon*, [in:] *Antike medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 799–800.
- Noonan T.S., *The grain trade of the northern Black Sea in antiquity*, AJP 94, 1973, s. 231–242.
- Nowiński M., *Dzieje upraw i roślin uprawnych*, Poznań 1957.
- Nutton V., *From Galen to Alexander. Aspects of medicine and medical practice in late Antiquity*, DOP 38, 1984, s. 1–14.
- Nutton V., *Galen and the traveler's fare*, [in:] *Food in antiquity*, eds. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 359–370.
- Nutton V., *Andromachus (5)*, [in:] *BNP*, vol. 1, Leiden–Boston 2002, kol. 685–686.
- Nutton V., *Antyllus*, [in:] *BNP*, vol. 1, Leiden–Boston 2002, kol. 810–811.
- Nutton V., *Archigenes*, [in:] *BNP*, vol. 1, Leiden–Boston 2002, kol. 989–990.
- Nutton V., *Asclepiades (6)*, [in:] *BNP*, vol. 2, Leiden–Boston 2003, kol. 96–98.
- Nutton V., *Athenaeus (6)*, [in:] *BNP*, vol. 2, Leiden–Boston 2003, kol. 244–245.
- Nutton V., *Demosthenes (4)*, [in:] *BNP*, vol. 4, Leiden–Boston 2004, kol. 297–298.
- Nutton V., *Diocles (6)*, [in:] *BNP*, vol. 4, Leiden–Boston 2004, kol. 424–426.

- Nutton V., *Heraclides (27)*, [in:] *BNP*, vol. 6, Leiden–Boston 2005, kol. 173–174.
- Nutton V., *Ancient medicine*, London–New York 2005.
- Nutton V., *Mnesitheus*, [in:] *BNP*, vol. 9, Leiden–Boston 2006, kol. 102.
- Nutton V., *Philagrius*, [in:] *BNP*, vol. 11, Leiden–Boston 2007, kol. 10.
- Nutton V., *Praxagoras*, [in:] *BNP*, vol. 11, Leiden–Boston 2007, kol. 782–783.
- Nutton V., *Rufus (5)*, [in:] *BNP*, vol. 12, Leiden–Boston 2008, kol. 756–758.
- Nutton V., *Zopyrus (8)*, [in:] *BNP*, vol. 15, Leiden–Boston 2010, kol. 964.
- Oder E., *Beiträge zur Geschichte der Landwirtschaft bei den Griechen*, T. I, RMP 45, 1890, s. 58–98.
- Olszewski A., *Technologia przetwórstwa mięsa*, Warszawa 2012.
- Oser-Grote C., *Archigenes v. Apameia*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 80.
- Owen R., *Rice*, [in:] *The Oxford companion to food*, ed. A. Davidson, Oxford 1999, s. 663
- The Oxford companion to food*, ed. A. Davidson, Oxford 1999.
- Paczos-Grzęda E., *Systematyka, ewolucja i cytogenetyka gatunków z rodzaju Avena L.*, WBot 47, 2003, nr 1–2, s. 7–17.
- Parry K., *Vegetarianism in late antiquity and Byzantium: The transmission of a regimen*, [in:] *Feast, fast, or famine. Food and drinking in Byzantium*, eds. W. Mayer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 171–187.
- Pearman G., *Nuts, seeds, and pulses*, [in:] *The cultural history of plants*, eds. G. Prance, M. Nesbitt, New York–London 2005, s. 133–152.
- Perlès C., *Les stratégies alimentaires dans les temps préhistoriques*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, eds. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 29–46.
- Peterson D.M., Murphy J.P., *Oat*, [in:] *The Cambridge world history of food*, vol. I, ed. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, Cambridge 2000, s. 121–132.
- Peterson J., *The Allium species (onions, garlic, leeks, chives, and shallots)*, [in:] *The Cambridge world history of food*, eds. K.K. Kiple, K.C. Ornelas, Cambridge 2000, s. 250–256.
- Pignone D., Sonnante G., *Wild artichokes of south Italy. Did the story begin here?*, GRCE 51, 2004, s. 577–580.

- Pormann P., *Paulos v. Aegina*, [in:] *Antike medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 681–682.
- Possehl G.L., *Indus Valley*, [in:] *Encyclopedia of food and culture*, vol. II, ed. S.H. Katz, New York 2003, s. 267–273.
- Potter P., Gundert B., *Hippocrates (6)*, [in:] *BNP*, vol. 6, Leiden–Boston 2005, kol. 354–363.
- Progress in new crops*, ed. J. Janick, Alexandria, VA, 1996.
- Pucci Donati F., *Dieta, salute, calendari. Dal regime stagionale antico ai regimina mensium medievali: origine di un genere nella letteratura medica occidentale*, Spoleto 2007.
- Puschmann T., *Geschichte des medicinischen Unterrichts von den ältesten Zeiten bis zur Gegenwart*, Leipzig 1889.
- Quick R., Simon S.J., *Wheat production and the romanization of Northern Gaul*, *AWo* 30, 1999, s. 59–62.
- Rautman M.L., *The daily life in the Byzantine Empire*, Westport, Connecticut 2006.
- Regenbogen O., *Theophrastos*, [in:] *RE*, Supplementband VII, Stuttgart 1940, kol. 1354–1562.
- Reger G., *The public purchase of grain on independent Delos*, *CA* 12, 1993, s. 300–334.
- Renfrew J., Sanderson H., *Herbs and vegetables*, [in:] *The cultural history of plants*, eds. G. Prance, M. Nesbitt, New York–London 2005, s. 97–132.
- Rickman G.E., *The grain trade under the Roman Empire*, [in:] *The seaborne commerce of ancient Rome. Studies in history and archeology*, eds. J.H. D'Arms, E.C. Kopff, Rome 1980, s. 261–275.
- Riddle J.M., *Dioscurides on pharmacy and medicine*, Austin 1985.
- Riedweg C., *Pythagoras, his life, teaching and influence*, Ithaca 2005.
- Rodgers R., *Κηποποιῖα: Garden making and garden culture in the Geoponika*, [in:] *Byzantine garden culture*, eds. A. Littlewood, H. Maguire, J. Wolschke-Bulmahn, Washington D.C. 2002, s. 159–175.
- Rodinson M., *Romania et autres mots en arabe en italien*, *Rom* 71, 1950, s. 433–449.
- Rodzińska-Nowak J., *Gospodarka żywnościowa ludności kultury przeworskiej*, Kraków 2012.
- Rösch M., Jacomet S., Karg S., *The history of cereals in the region of the former Duchy of Swabia (Herzogtum Schwaben) from the Roman to the Post-medieval period: results of archaeobotanical research*, *VHA* 1, 1992, s. 193–209.

- Rosenberg B., *La cuisine arabe et son apport à la cuisine européenne*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 345–365.
- Rowland R.J., *The case of the missing Sardinian grain*, AWo 10, 1984, nr 1/2, s. 45–48.
- Roy J., *The consumption of dog-meat in classical Greece*, [in:] *Cooking up the past. Food and culinary practices in the Neolithic and Bronze Age Aegean*, eds. Ch. Mee, J. Renard, Oxford 2007, s. 342–353.
- Ruebenbauer T., *Wstęp*, [in:] *Jęczmień*, Warszawa 1973, s. 9–19.
- Ruebenbauer T., *Pochodzenie i użytkowanie pszenicy w ujęciu historycznym*, [in:] *Biologia pszenicy*, red. P. Strebeyko, Warszawa 1976, s. 13–32.
- Ruffing K., *Palladius (II, 1)*, [in:] *BNP*, vol. 10, Leiden–Boston 2007, kol. 393–394.
- Rzeźnicka Z., *Owies. Dane kulinarne*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 502–511.
- Sallares R., *The ecology of the ancient Greek world*, Ithaca–London 1991.
- Sallmann K., *Varro (2)*, [in:] *BNP*, vol. 15, Leiden–Boston 2010, kol. 210–226.
- Sander S., *Die dreisig Schönheiten der Frau. Ärztliche Ratgeber der Frühen Neuzeit*, [in:] *Medizin, Geschichte und Geschlecht: körperhistorische Rekonstruktionen von Identitäten und Differenzen*, hrsg. F. Stahnisch, F. Steger, Stuttgart 2005, s. 41–62.
- Sanderson H., *Roots and tubers*, [in:] *The cultural history of plants*, eds. G. Prance, M. Nesbitt, New York–London 2005, s. 61–76.
- Sands Elliott J., *Outlines of Greek and Roman medicine*, London 1914.
- Sarton G., *Galen of Pergamon*, Lawrence, KS., 1954.
- Sassatelli G., *L'alimentation des Étrusques*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 183–185.
- Satire and society in ancient Rome*, ed. S.H. Braund, Exeter 1989
- Scarborough J., *Diphilus of Siphnos and Hellenistic Medical Dietetics*, JHM 25, 1970, s. 194–201.
- Scarborough J., *Nicander's toxicology I: snakes*, PhH 19, 1977, s. 3–23.
- Scarborough J., *Theophrastus on herbals and herbal remedies*, JHB 11, 1978, s. 353–385.
- Scarborough J., *Nicander's toxicology I: spiders, scorpions, insects and myriapods*, PhH 21, 1979, s. 3–34, 73–92.

Scarborough J., *Beans, Pythagoras, taboos, and ancient dietetics*, CW 75, 1982, nr 6, s. 355–358.

Scarborough J., *Theoretical assumptions in Hippocratic pharmacology*, [in:] *Formes de pensée dans la collection hippocratique. Actes du IV^e Colloque International Hippocratique, Lausanne, September 1981*, eds. F. Lasserre, P. Mudry, Geneva 1983, s. 307–325.

Scarborough J., *Early Byzantine pharmacology*, DOP 38, 1984, s. 213 – 232.

Scarborough J., *Criton, physician to Trajan: historian and pharmacist*, [in:] *The craft of the ancient historian: Essays in honor of Chester G. Starr*, eds. J.W. Eadie, J. Ober, Lanham, MD–London–New York 1985, s. 387–405.

Scarborough J., *The pharmacology of sacred plants, herbs and roots*, [in:] *Magika hiera. Ancient Greek magic and religion*, eds. C.A. Faraone, D. Obbink, Oxford 1991, s. 138–174.

Scarborough J., *The pharmacy of Methodist medicine: the evidence of Soranus' Gynecology*, [in:] *Les Écoles médicales à Rome: Actes du 2^{ème} Colloque International sur les textes médicaux latins antiques, Lausanne 1986*, eds. P. Mudry, J. Pigaud, Geneva 1991, s. 204–216.

Scarborough J., *The opium poppy in Hellenistic and Roman medicine*, [in:] *Drugs and narcotics in history*, eds. R. Porter, M. Teich, Cambridge–New York 1995, s. 4–23.

Scarborough J., *Theodora, Aetius of Amida, and Procopius: some possible connections*, GRBS 53, 2013, s. 742–762.

Science against microbial pathogens: communicating current research and technological advances, ed. A. Méndez-Vilas, Badajoz 2011.

The seaborne commerce of ancient Rome. Studies in history and archeology, eds. J.H. D'Arms, E.C. Kopff, Rome 1980.

Sideras A., *Einleitung*, [in:] Rufus Ephesius, *De renum et vesicae morbis*, ed. A. Sideras, Berlin 1977, s. 58–69.

Sideras A., *Rufus von Ephesos und sein Werk im Rahmen der antiken Medizin*, [in:] *ANRW*, T. II, Bd. 37, 2, Berlin–New York 1994, s. 1077–1253.

Sigerist H.E., *Anfänge der Medizin. Von der primitiven und archaischen Medizin bis zum Goldenen Zeitalter in Griechenland*, Zurich 1963.

Simoons F.J., *Eat not this flesh. Food avoidances from prehistory to the present*, Madison–London 1994.

Simoons F.J., *Plants of life. Plants of death*, Madison 1998.

Sirks A.J.B., *The size of the grain distributions in Imperial Rome and Constantinople*, Ath 79, 1991, fasc. 1, s. 215–237.

Słaboński A., *Jęczmień jary i ozimy*, Warszawa 1976.

Słownik grecko-polski, red. Z. Abramowiczówna, t. I–IV, Warszawa 1958–1965.

Słownik łacińsko-polski, red. J. Korpanty, t. 1–2, Warszawa 2001–2003.

- Słownik łacińsko-polski, red. M. Plezia, t. I–V, Warszawa 2007.
- Smith W.D., *The Hippocratic tradition*, Ithaca 1979.
- Sobczyk P., *Uprawa ryżu*, Warszawa 1952.
- Solomon J., *The Apician sauce. Ius Apicianum*, [in:] *Food in antiquity*, eds. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 115–131.
- Sonnante G., Pignone D., Hammer K., *The Domestication of artichoke and cardoon. From Roman times to the genomic age*, *AoB* 100, 2007, s. 1095–1100.
- Sosin J.D., *Grain for Andros*, *H* 130, 2002, s. 131–145.
- Spanò Giammellaro A., *Les Phéniciens e les Carthaginois*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 85–99.
- Spurr M.S., *Arable cultivation in Roman Italy c. 200 B.C. – c. A.D. 100*, London 1986.
- von Staden H., *Inefficacy, error and failure: Galen on δόκιμα φάρμακα ἄπρακτα*, [in:] *Galen on pharmacology. Philosophy, history and medicine. Proceedings of the Vth International Galen Colloquium, Lille, 16-18 March 1996*, red. A. Debru, Leiden–New York–Köln 1997, s. 59–83.
- Stamatu M., *Dioskurides*, [in:] *Antike medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, s. 227–229.
- Stathakopoulos D., *Between the field and the palate: how agricultural products were processed into food*, [in:] *Eat, drink, and be merry (Luke 12:19) – Food and wine in Byzantium. Papers of the 37th Annual Spring Symposium of Byzantine Studies, in honour of Professor A.A.M. Bryer*, eds. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot 2007, s. 27–38.
- Stock J.T., O'Neill M.C., Ruff C.B., Zabecki M., Shackelford L., Rose J.C., *Body size, skeletal biomechanics, mobility and habitual activity from the Late Palaeolithic to the Mid-Dynastic Nile Valley*, [in:] *Human bioarchaeology of the transition to agriculture*, eds. R. Pinhasi, J.T. Stock, Chichester 2011, s. 347–370.
- Stol M., *Garlic, onion, leek*, *BSA* 3, 1987, s. 57–92.
- Stoneman R., *You are what you eat: diet and philosophical diaita in Athenaeus' Deipnosophistae*, [in:] *Athenaeus and his world. Reading Greek culture in the Roman Empire*, eds. D. Braund, J. Wilkins, Exeter 2000, s. 413–422.
- Strzelczyk J., *Proso zwyczajne (Panicum miliaceum L.) we wczesnym średniowieczu Wielkopolski*, Poznań 2003.
- Stuligrosz M., *Uczta Filoksenosa na tle tradycji greckiej poezji gastronomicznej*, Poznań 2012.

- Supady J., *Historia dentystyki w zarysie*, Łódź 2010.
- Svennung J., *Palladios* (7), [in:] *RE*, Bd. XVIII, 3, Stuttgart 1949, kol. 209–211.
- Sweeney M., McCouch S., *The complex history of the domestication of rice*, *AoB* 100, 2007, s. 951–957.
- Szczegółowa uprawa roślin*, t. I, red. A. Listowski, Warszawa 1966.
- Szczegółowa uprawa roślin*, t. I, red. Z. Jasińska, A. Kotecki, Wrocław 2003.
- Szczygieł S., *Katon – rzymski tradycjonalista, czy polityk realista*, Warszawa 2011.
- Szymański M.J., *Browary Łodzi i regionu*, Łódź 2011.
- Talbot A.-M., *Mealtime in monasteries: the culture of the Byzantine refectory*, [in:] *Eat, drink, and be merry (Luke 12:19) – Food and wine in Byzantium. Papers of the 37th Annual Spring Symposium of Byzantine Studies, in honour of Professor A.A.M. Bryer*, eds. L. Brubaker, K. Luard, Aldershot 2007, s. 109–126.
- Talbot J.L., *The grain supply of the Byzantine Empire, 330–1025*, *DOP* 13, 1959, s. 87–139.
- Temkin O., *Geschichte des Hippokratismus in ausgehenden Altertum*, Leipzig 1932.
- Temkin O., *Hippocrates in a world of pagans, and Christians*, Baltimore 1991.
- Tengström E., *Bread for the people. Studies of the corn-supply of Rome during the Late Empire*, Stockholm 1974.
- Thesaurus cultus and rituum antiquorum (ThesCRA)*, vol. V, ed. J.Ch. Balty, Basel–Los Angeles 2005.
- Thomas J., *The regulation of diet in the Byzantine monastic foundation documents*, [in:] *Byzantine monastic foundation documents. A Complete translation of the surviving founder's typika and testaments*, eds. J. Thomas, A. Constantinides Hero, G. Constable, vol. V, Washington 2000, s. 1696–1716.
- Thomssen H., Probst C., *Die Medizin des Rufus von Ephesos*, [in:] *ANRW*, T. II, Bd. 37, 2, Berlin–New York 1994, s. 1254–1292.
- Thorndike L., *Relation between Byzantine and western science and pseudo-science*, Jan 51, 1964, s. 1–47.
- Thurmond D.L., *A handbook of food processing in classical Rome. For her bounty no winter*, Leiden–Boston 2006.
- Tieleman T., *Praxagoras v. Kos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 726–727.

- Timplalex P., *Medizinisches in der byzantinischen Epistolographie (1100 – 1145)*, Wien 2002.
- Totelin L.M.V., *Hippocratic recipes. Oral and written transmission of pharmacological knowledge in fifth- and fourth-century Greece*, Leiden–Boston 2009.
- Toussaint-Samat M., *Histoire de la nourriture naturelle et morale*, Paris 1997.
- Touwaide A., *La thérapeutique médicamenteuse de Dioscoride à Galien: du pharmaco-ventrisme au medico-centrisme*, [w:] *Galen on pharmacology. Philosophy, history and medicine. Proceedings of the Vth International Galen Colloquium, Lille, 16-18 March 1996*, ed. A. Debru, Leiden–New York–Köln 1997, s. 255–282.
- Touwaide A., *Lycus (10)*, [in:] *BNP*, vol. 7, Leiden–Boston 2005, kol. 938–939.
- Touwaide A., *Philumenus*, [in:] *BNP*, vol. 11, Boston–Leiden 2007, kol. 126–127.
- Trawy uprawne i dziko rosące*, red. M. Falkowski, Warszawa 1974.
- Trends in new crops and new uses*, eds. J. Janick, A. Whipkey, Alexandria, VA, 2002.
- Unger R.W., *Beer in the Middle Ages and in the Renaissance*, Philadelphia 2004.
- Vallance J., *The medical system of Asclepiades of Bithynia*, [in:] *ANRW*, T. II, Bd. 37, 1, Berlin–New York 1993, s. 693–727.
- Voeding en geneeskunde/Alimentation et médecine. Acten van het colloquium/Actes du colloque Brussel–Bruxelles 12.10.1990*, eds. R. Jansen-Sieben, F. Daelmans, Brussel/Bruxelles 1993.
- Vogt S., *Damokrates*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 207–208.
- Vogt S., *Drugs and pharmacology*, [in:] *The Cambridge companion to Galen*, ed. R.J. Hankinson, Cambridge 2008, s. 306–310.
- Volpe Cacciatore P., *El régimen según Galeno*, [in:] *Dieta Mediterránea, Comidas y hábitos alimenticios en las culturas Mediterráneas*, eds. A. Pérez Jiménez, G. Cruz Andreotti, Madrid 2000, s. 91–101.
- Walther-Ast M., *Ärzte und Gastronomie*, CIBA 29, 1936, s. 978–984.
- Watson A.M., *Agricultural innovation in the early Islamic world. The diffusion of crops and farming techniques, 700–1100*, Cambridge 1983.
- Watson W., *Early cereal cultivation in China*, [in:] *The domestication and exploitation of plants and animals*, ed. P.J. Ucko, G.W. Dimbleby, London 1969, s. 397–402.
- Weber S.A., Fuller D.Q., *Millets and their role in early agriculture*, Prag 18, 2007, s. 69–90.

- Wellmann M., *Andromachos (18)*, [in:] *RE*, Bd. I, Stuttgart 1894, kol. 2154.
- Wellmann M., *Die pneumatische Schule bis auf Archigenes*, Berlin 1895.
- Wellmann M., *Apollonios v. Pergamon*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 150.
- Wellmann M., *Archigenes*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 484–486.
- Wellmann M., *Asklepiades (43)*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 1633–1634.
- Wellmann M., *Athenaios aus Attalia*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 2034–2036.
- Wellmann M., *Chrysippos (21)*, [in:] *RE*, Bd. III, Stuttgart 1899, kol. 2511.
- Wellmann M., *Damokrates (8)*, [in:] *RE*, Bd. IV, Stuttgart 1901, kol. 2069–2070.
- Wellmann M., *Demosthenes (11)*, [in:] *RE*, Bd. V, Stuttgart 1905, kol. 190–191.
- Wellmann M., *Diokles (53)*, [in:] *RE*, Bd. V, Stuttgart 1905, kol. 802–812.
- Wellmann M., *Dioskurides*, [in:] *RE*, Bd. V, Stuttgart 1905, kol. 1131–1142.
- Wellmann M., *Philumenos*, H 43, 1908, s. 373–404.
- Wendel C., *Tryphon (25)*, [in:] *RE*, 2. Reihe, VII, 1, Stuttgart 1939, kol. 726–744.
- Wentzel G., *Athenaios (22)*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 2026–2033.
- Wesoły M., *Po co nam dziś Hippokrates?*, [in:] *Hippokrates, Wybór pism*, t. I, przeł. M. Wesoły, Warszawa 2008, s. 11–42.
- West S., *Herodotus' portrait of Heataeus*, JHS 111, 1991, s. 144–160.
- de Wet J.M.J., *Millets*, [in:] *The Cambridge world history of food*, vol. I, ed. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, Cambridge 2000, s. 112–121.
- White C.E., Makarewicz C.A., *Harvesting practices and early Neolithic barley cultivation at el-Hemmeh, Jordan*, VHA 21, 2012, s. 85–94.
- White K.D., *Roman farming*, London 1970.
- White K.D., *Greek and Roman technology*, London 1986.
- White K.D., *Cereals, bread and milling in the Roman world*, [in:] *Food in antiquity*, eds. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 38–39.
- Wilkins J., *Foreword*, [in:] *Galen, On the properties of foodstuffs (De alimentorum facultatibus)*, transl. O. Powell, Cambridge 2003, s. IX–XXI.

Wilkins J., *Visions de la comédie grecque sur l'alimentation des élites*, [in:] *Colloque. Pratiques et discours alimentaires en Méditerranée de l'antiquité à la renaissance. Actes*, eds. J. Leclant, A. Vauchez, M. Sartre, Paris 2008, s. 157–170.

Wilkins J.M., Hill S., *Food in the ancient world*, Malden, Mass.–Oxford 2006.

Willcox G., *The beginnings of cereal cultivation and domestication in Southwest Asia*, [in:] *A Companion to the archaeology of the ancient Near East*, vol. I, ed. D.T. Potts, Malden, Mass.–Oxford 2012, s. 163–180.

Winniczuk L., *Chleb u starożytnych Greków i Rzymian*, M 5, 1950, s. 224–242.

Witczak K.T., *Indoeuropejskie nazwy zbóż*, Łódź 2004.

Wittern R., *Hippokrates*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 414–416.

Wittern R., *Hippokratische Schriften/Corpus hippocraticum*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 418–420.

Wöhrle G., *Theophrast v. Eresos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 853–855.

Wolschke-Bulmahn J., *Zwischen Kepos und Paradeisos. Fragen zur byzantinischen Gartenkultur*, Gar 41, 1992, s. 221–228.

Wright C.A., *Did the ancients know the artichoke?*, Gast 9, 2009, nr 4, s. 21–28.

Yates J., *On the use of the term acanthus, acanthion, etc., in the ancient classics*, [in:] *The classical museum. A journal of philology and of ancient history and literature*, ed. L. Schmitz, vol. III, Cambridge–New York–Melbourne–Madrid–Cape Town–Singapore–São Paulo–Delhi–Mexico City 2013, s. 1–21.

Zarys genetyki zbóż, t. I–II, red. A.G. Górny, Poznań 2004–2005.

Zohary D., *The progenitors of wheat and barley in relation to domestication and agricultural dispersal in the Old World*, [in:] *The domestication and exploitation of plants and animals*, eds. P.J. Ucko, G.W. Dimbleby, London 1969, s. 47–66.

Zohary D., Hopf M., *Domestic plants in the Old World. The origin and spread of cultivated plants in West Asia, Europe, and in the Nile Valley*, Oxford 1993.